BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TAO

SỨC KHỎE

5

thuongmaitruongxua.vn

thuongmaitr

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

NGUYỄN NGỌC OÁNH

SỨC KHỎE 5

(Tái bản lần thứ 1)

ruongxua.vn

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

thuongmaitr

371.014(075) / GD - 99   767/69 - 98   Mã số : 1H520t9

1 CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO TRẺ EM

1. Ý NGHĨA CỦA VIỆC CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO TRẺ EM

- Cơ thể trẻ em phát triển nhanh về chiều cao và cân nặng nên chóng lớn. Các cơ quan khác như tim, phổi... cũng hoàn thiện dần dần để thích nghi với môi trường sống.

- Vì vậy, muốn cho trẻ em khỏe mạnh, cơ thể phát triển cân đối và có khả năng tránh được các bệnh tật thì mọi người đều phải biết cách chăm sóc sức khỏe cho trẻ em.

ruongxua.vn

2. CÁCH CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO TRẺ EM

a Ăn đủ chất dinh dưỡng

- Sữa mẹ có đầy đủ chất dinh dưỡng cho nên những đứa trẻ từ khi mới lọt lòng mẹ đến bốn tháng tuổi chỉ nên bú sữa mẹ, không cần cho ăn thêm những thức ăn khác.

Khi người mẹ không có sữa hoặc thiếu sữa mới cho trẻ bú thêm sữa bò. Khi pha sữa bò cho trẻ ăn, phải bảo đảm vệ sinh để trẻ khỏi bị bệnh đường ruột.

- Từ tháng thứ năm trở đi, ngoài bú sữa mẹ, có thể cho trẻ ăn thêm thức ăn : từ bột loãng đến bột đặc, rồi tiếp đến là ăn cháo, cơm nát.

Thức ăn bổ sung cần nấu nhừ, nghiền nhuyễn. Khi quấy bột, cho thêm nước rau luộc và lòng đỏ trứng gà. Cho ăn xen kẽ bữa bột ngọt, bữa bột mặn để trẻ ăn ngon miệng, chóng lớn. Ngoài ra, cần cho trẻ uống thêm nước hoa quả tươi.

- Từ một năm tuổi trở lên, trẻ có thể bắt đầu ăn cơm với thịt, trứng, cá, rau và ăn các loại quả (trái cây) để cung cấp đủ chất đạm, chất đường, chất béo và vi-ta-min cho cơ thể.

Hình 1 - Sữa mẹ là tốt nhất cho trẻ em mới đẻ.

b *Giữ vệ sinh thân thể*

- Hằng ngày, trẻ cần được tắm rửa và thay quần áo sạch sẽ.

- Nơi ngủ của trẻ phải sạch sẽ, thoáng khí, bảo đảm mùa hè mát, mùa đông ấm, không bị gió lùa.

- Ở tuổi mẫu giáo (từ ba đến sáu tuổi) cần dạy cho trẻ biết cách rửa tay và cách đánh răng.

- Không cho trẻ ăn nhiều kẹo, bánh ngọt và uống nhiều nước giải khát có ga vì dễ mắc bệnh béo phì. Sau khi ăn, uống đồ ngọt, phải súc miệng, uống nước để phòng bệnh "sâu" răng.

thuongmaitr

Hình 2 - Đánh răng hằng ngày

ruongxua.vn

- Không uống nước lã, chỉ uống nước đã đun sôi để nguội để phòng bệnh đường ruột.

- Luôn luôn đi giầy (dép), không đi chân đất, không nghịch bẩn để phòng các bệnh thấp khớp, ngoài da...

c *Tiêm chủng phòng bệnh*

Đối với trẻ em *dưới một tuổi*, phải được tiêm chủng đầy đủ các loại vắc-xin, tiêm đủ liều, đúng thời gian theo quy định của Ngành Y tế nhằm tránh cho trẻ không mắc sáu bệnh truyền nhiễm : ho gà, lao, bạch hầu, sởi, uốn ván, bại liệt.

Hình 3 - Giữ tay sạch sẽ.

Hình 4 - Tiêm chủng để phòng sáu bệnh truyền nhiễm.

thuongmaitr

Chăm sóc sức khỏe cho trẻ em bằng cách :

- Cho trẻ ăn đủ chất dinh dưỡng.

- Giữ vệ sinh thân thể cho trẻ.

- Tiêm chủng đủ loại vắc-xin, đủ liều lượng và theo đúng thời gian quy định của Ngành Y tế để phòng sáu bệnh truyền nhiễm : ho gà, lao, sởi, bạch hầu, uốn ván, bại liệt.

CÂU HỎI

1. Em hãy nêu những cách cho trẻ ăn đủ chất dinh dưỡng.
2. Làm thế nào để giữ vệ sinh thân thể cho trẻ em ?
3. Tiêm chủng để làm gì ?

2 TỰ CHĂM SÓC SỨC KHỎE KHI BỊ BỆNH

Cơ thể khi khỏe mạnh thì cảm thấy sảng khoái dễ chịu. Khi bị bệnh, thường có một số biểu hiện như hắt hơi, sổ mũi, biếng ăn hoặc có lúc đau bụng, nôn mửa, ỉa chảy...

Hình 5 - Chăm sóc người bệnh.

Nếu em bị bệnh thì cần làm một số việc cụ thể như sau :

1. KHÔNG DẤU BỆNH

Khi trong người cảm thấy khó chịu và không bình thường thì phải báo ngay cho cha mẹ hoặc người lớn biết và nói rõ chỗ đau. Nếu bệnh được phát hiện sớm thì dễ chữa và mau khỏi.

2. THEO DÕI NHIỆT ĐỘ CỦA CƠ THỂ

Nhiệt độ bình thường của cơ thể là 37°C.

Nếu nhiệt độ trên 37°C là bị sốt.

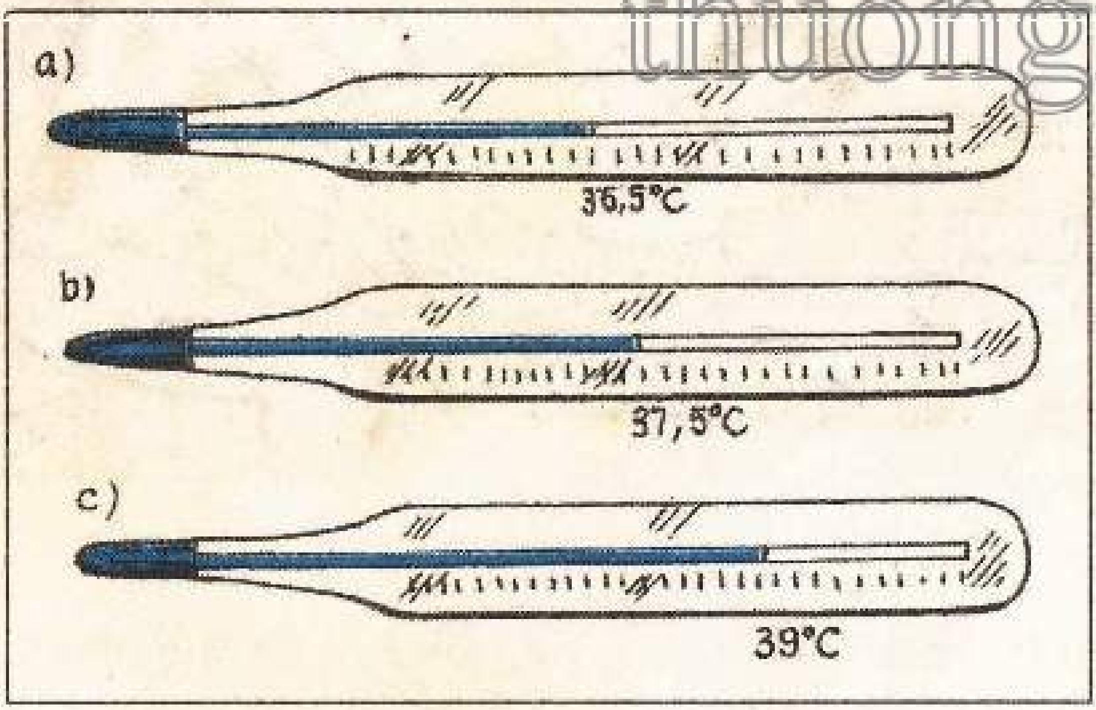
Nhiệt độ từ 39°C đến 40°C là sốt cao.

Nhiệt độ trên 40°C là sốt rất cao, có thể nguy hiểm đến tính mạng.

Vì vậy, khi bị bệnh, phải dùng nhiệt kế cặp sốt để biết được mức độ sốt của cơ thể.

Cách dùng nhiệt kế cặp sốt là cầm chắc nhiệt kế cặp sốt, vẩy mạnh cho cột thủy ngân tụt xuống dưới mặt số có ghi độ. Sau đó, đưa đầu nhỏ của nhiệt kế có bầu thủy ngân vào nách rồi kẹp chặt lại. Sau mười phút, lấy nhiệt kế cặp sốt ra, nhìn kĩ, sẽ thấy cột thủy ngân chỉ vào số nhiệt độ của cơ thể.

thuongmaitr



Hình 6 (a, b, c) - Nhiệt kế cặp sốt.

a) Nhiệt độ cơ thể bình thường ;

b) Nhiệt độ cơ thể khi bị sốt ;

c) Nhiệt độ cơ thể khi bị sốt cao.

Khi bị sốt thì cần làm như sau :

- Cởi bớt quần áo, chỉ mặc quần áo mỏng để cơ thể dễ tỏa nhiệt.

- Khi sốt cao, dùng khăn mặt đắp nước lạnh hoặc chườm nước đá lên trán, bẹn để làm hạ nhiệt.

- Uống nhiều nước và nước hoa quả tươi (cam, chanh...).

- Nếu sốt quá cao thì uống thuốc hạ nhiệt nhưng phải theo hướng dẫn của thầy thuốc.

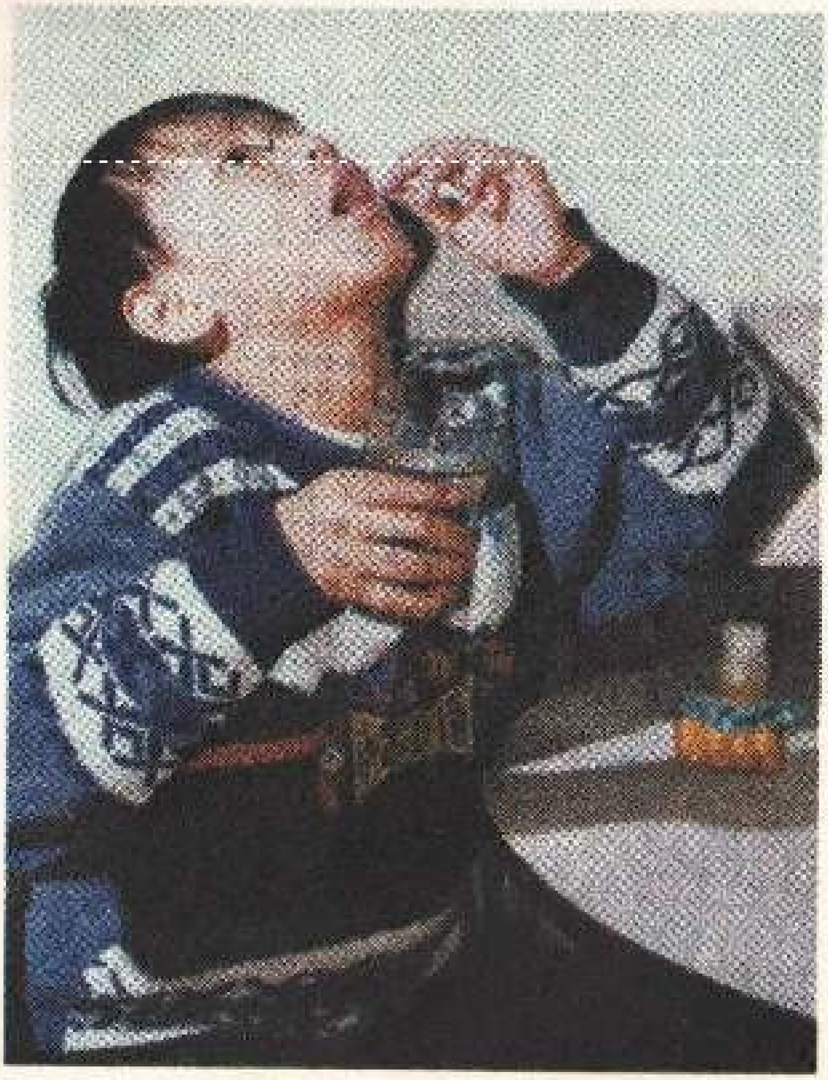
3. AN TÂM ĐIỀU TRỊ THEO HƯỚNG DẪN CỦA THẦY THUỐC

- Khi đã bị bệnh thì cần thực hiện nghiêm túc sự chỉ dẫn của thầy thuốc về cách sử dụng thuốc, chế độ ăn uống và nghỉ ngơi hằng ngày.

- Nếu bị bệnh lây thì phải thực hiện theo đúng chế độ cách li để hạn chế sự lây lan sang người khác.

4. TĂNG CƯỜNG VỆ SINH THÂN THỂ

- Khi bị bệnh cũng phải lau mình hằng ngày hoặc có thể tắm nhanh bằng nước ấm ở nơi kín gió và thường xuyên thay quần áo sạch.



Hình 7 - Uống thuốc theo sự chỉ dẫn của thầy thuốc.

uongxua.vn

- Giữ vệ sinh Răng - Miệng, đánh răng hằng ngày và súc miệng sạch sau khi ăn để khỏi bị hôi miệng.

- Giữ vệ sinh sạch sẽ và gọn gàng nơi nằm nghỉ.

- Phòng nằm chữa bệnh không nên đóng kín các cửa, cần thoáng khí nhưng phải tránh gió lùa.

Khi thấy có các dấu hiệu bất thường như mệt mỏi, nhức đầu, không muốn ăn, ho, sốt hoặc đau ở một nơi nào đó của cơ thể, cần báo cho cha mẹ hoặc người lớn biết.

Khi bị bệnh, phải an tâm điều trị theo sự hướng dẫn của thầy thuốc và phải tăng cường giữ vệ sinh thân thể, vệ sinh giường chiếu, chăn màn và nơi nằm nghỉ.

thuonggiaitr

CÂU HỎI

1. Nhiệt độ của cơ thể thế nào là bình thường ? Thế nào là sốt cao ?
2. Khi bị sốt cao, phải làm gì ?
3. Khi bị bệnh, cần giữ vệ sinh thân thể như thế nào ?

3 XỬ LÍ KHI GẶP NGƯỜI BỊ NẠN

1. NHỮNG TAI NẠN THƯỜNG GẶP

- Chết đuối do đùa nghịch, ngã xuống ao mà không biết bơi.
- Bị điện giật.
- Trèo cao bị ngã gây chấn thương, gãy xương, chảy máu...

2. CÁCH XỬ LÍ KHI GẶP NGƯỜI BỊ NẠN

Những trường hợp phải sơ cứu người bị nạn tại chỗ

uongxua.vn

- Gặp người bị chết đuối :

+ Khi gặp người bị chết đuối, nếu bản thân không biết bơi, không đủ sức cứu người bị nạn thì phải kêu cứu người khác giúp sức.

+ Khi người bị nạn đã được vớt lên bờ thì lập tức thực hiện các động tác sơ cứu tại chỗ (cách sơ cứu người bị chết đuối sẽ học kĩ ở bài 13).

+ Sau khi sơ cứu tại chỗ, người bị nạn thở được, tim đập lại được mới chuyển người đó đến bệnh viện.

- Gặp người bị điện giật :

+ Khi nhìn thấy người bị điện giật, phải lập tức cắt nguồn điện bằng mọi cách như : ngắt cầu dao, cầu chì hoặc dùng vật khô không dẫn điện như gậy gỗ, gậy tre, que nhựa... gạt dây điện ra khỏi người bị nạn.

Hình 8 - Dùng gậy tre (gỗ, nhựa) gạt dây điện.

thuongmaitr

+ Nếu người bị nạn ngừng thở và tim ngừng đập thì phải làm hô hấp nhân tạo và bóp tim ngoài lồng ngực (cách sơ cứu người bị điện giật sẽ học kĩ ở bài 12).

+ Sau khi sơ cứu, người bị điện giật thở được và tim đập lại được mới chuyển người đó đến bệnh viện để chữa trị.

- Gặp người bị ngã từ trên cao xuống :

+ Khi gặp người bị ngã từ trên cao xuống mà bị chảy máu thì phải cầm máu ; nếu bị gãy xương thì phải băng bó cố định chỗ gãy.

+ Sau khi cầm máu, băng bó cho người bị nạn rồi mới chuyển đến bệnh viện.

b *Những trường hợp phải đưa ngay người bị nạn đến bệnh viện (không sơ cứu tại chỗ)*

- Khi bị hạt thóc hoặc vật nhọn cắm vào mắt.

- Khi đau bụng dữ dội mà nghi là viêm ruột thừa hay lồng, tắc ruột.

- Người mê man bất tỉnh (do cao huyết áp làm đứt mạch máu não hoặc ngã làm não bị chấn thương...).

Khi gặp các trường hợp trên, không được chần chừ mà phải chuyển ngay người bị nạn tới bệnh viện mới có đủ phương tiện cứu chữa.

c *Cách vận chuyển người bị nạn đến bệnh viện*

- Tùy hoàn cảnh cụ thể mà đặt người bị nạn lên cáng, võng, xích lô, ôtô... để chuyển đến bệnh viện.

ruongxua.vn

- Chú ý che nắng, che mưa, chống lạnh cho người bị nạn khi chuyển đi bệnh viện.

- Trường hợp người bị nạn còn tỉnh táo và không mất máu nhiều thì có thể cho uống nước.

- Nếu người bị nạn mê man bất tỉnh thì đặt người đó ở tư thế nằm nghiêng một bên để khỏi bị sặc khi nôn.

- Nếu vết thương bị thủng bụng thì đặt người bị nạn ở tư thế nằm ngửa.

- Nếu bị gãy xương đùi thì khi vận chuyển phải nhẹ nhàng, tránh xê dịch làm đụng chạm đến chỗ gãy sau khi đã bó nẹp cố định, vì gãy xương đùi rất đau và người bị nạn có thể bị choáng.

Tuy nhiên, tất cả các trường hợp vận chuyển người bị nạn đến bệnh viện đã nêu ở trên, phải nhờ vào những người lớn thực hiện; còn các em có thể giúp người lớn vẫy gọi ôtô hoặc xích lô, tìm võng, cáng... để kịp thời đưa người bị nạn đến bệnh viện. Ngoài ra, nếu gặp người bị nạn mà những người lớn đến sơ cứu lại lúng túng không biết làm thế nào thì các em có thể nói lại những điều đã học để họ biết mà cứu chữa kịp thời và đúng phương pháp.

Nhiều trường hợp người bị nạn được cứu sống là nhờ cách xử lí ban đầu đúng và kịp thời. Những trường hợp như bị chết đuối, bị điện giật, ngã từ trên cao xuống..., nếu tim bị ngừng đập, ngừng thở thì phải cấp cứu hà hơi thổi ngạt cho đến khi tim đập lại và thở được mới vận chuyển người bị nạn đến bệnh viện.

Thái độ khi gặp người bị nạn là phải hết sức bình tĩnh, cố gắng cứu chữa, áp dụng các bài đã học về cấp cứu và kêu gọi người khác đến, cùng giúp sức cứu chữa.

thuongmaitr

CÂU HỎI

1. Em hãy nói rõ những trường hợp nào phải sơ cứu tại chỗ rồi mới chuyển người bị nạn đến bệnh viện ?

2. Khi vận chuyển người bị nạn đến bệnh viện cần chú ý những điểm gì ?

3. Thái độ khi gặp người bị nạn là thế nào ?

4 SƠ CỨU KHI CHẢY MÁU

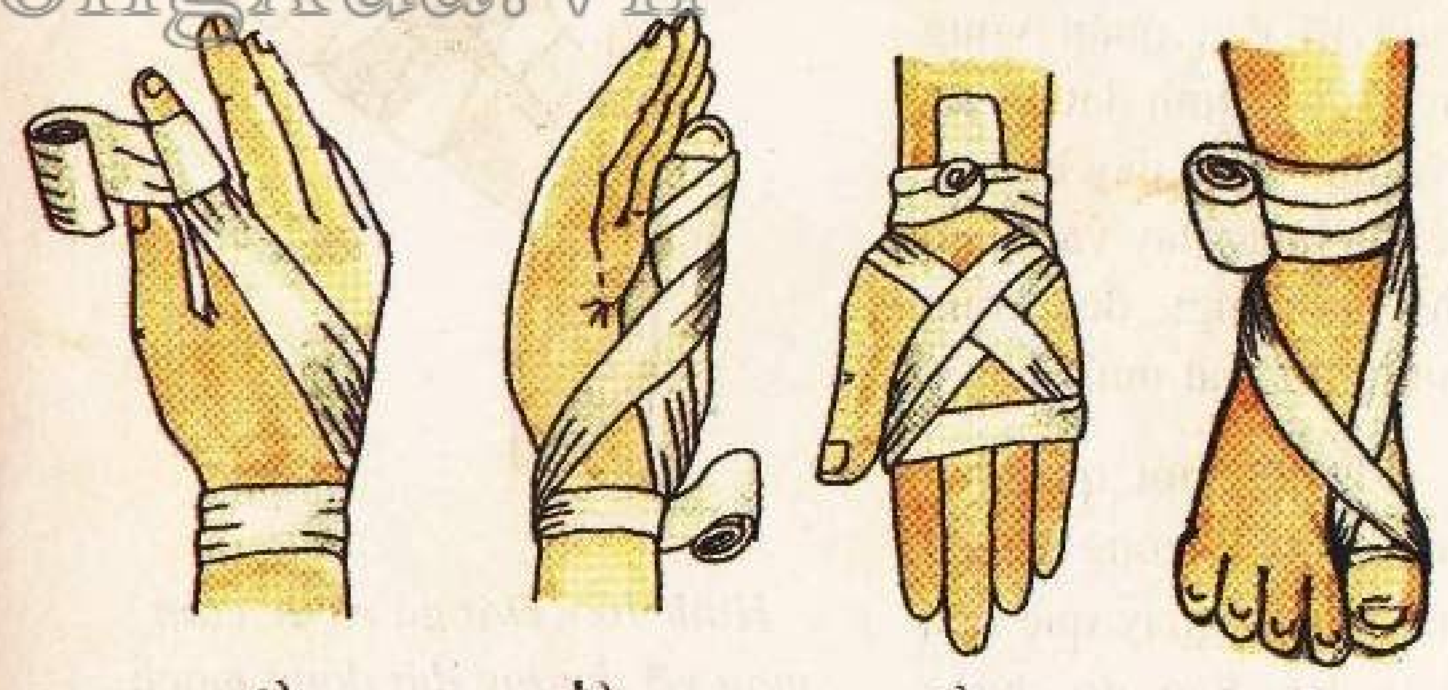
Khi gặp vết thương gây chảy máu thì phải xử lí để cầm máu. Nếu mất nhiều máu sẽ nguy hiểm tới tính mạng.

1. VẾT THƯƠNG LÀM ĐỨT CÁC MẠCH MÁU NHỎ

Vết thương làm đứt mạch máu nhỏ gây máu chảy thành giọt. Trong trường hợp này, chỉ cần dùng băng hoặc vải sạch băng chặt vết thương là máu sẽ ngừng chảy. Khi băng vết thương, cần chú ý:

- Không quấn băng trực tiếp lên vết thương mà phải lót một miếng gạc sạch (miếng gạc đã vô trùng càng tốt).

ruongxua.vn



a) b) c) d)

Hình 9 - Băng chặt vết thương, máu sẽ ngừng chảy.
a) Cách băng một ngón tay (ngón trỏ) ; b) Cách băng ngón tay cái ;
c) Cách băng bàn tay ; d) Cách băng ngón chân cái.

- Vết thương cần được băng kín, gọn, vừa chặt, đủ để máu lưu thông và băng không bị tuột.

2. VẾT THƯƠNG LỚN, CHẢY NHIỀU MÁU

Khi vết thương lớn, chảy nhiều máu nhưng không phun thành tia thì dùng gạc sạch đặt lên vết thương, dùng băng buộc ép chặt vết thương rồi chuyển người bị nạn đến bệnh viện để xử lí tiếp.

3. VẾT THƯƠNG BỊ ĐỨT ĐỘNG MẠCH

Khi vết thương bị đứt động mạch thì máu chảy phun thành tia. Trường hợp này, phải buộc ga rô ở phía trên vết thương khoảng từ 3cm đến 4cm. Cách đặt ga rô như sau :

- Trước hết, dùng băng to bản quấn vòng quanh nơi định đặt ga rô. Sau đó, dùng dây cao su to bản hoặc dây vải quấn chặt ba vòng; đến vòng thứ tư thì thắt nút dây.

- Dùng một que đũa luồn qua các vòng dây đã thắt nút và quay que đũa xoắn lại. Sau đó, buộc que cố định rồi băng vết thương và chuyển ngay đến bệnh viện.

Hình 10 - Đặt ga rô để cầm máu vết thương đứt động mạch.

Đặt ga rô ở đùi ; Có thể dùng dây vải (hoặc khăn quàng hay ca-ra-vát) không đàn hồi để xiết chặt.

thuongmaitr

- Trong khi vận chuyển người bị nạn cần lưu ý : cứ sau một giờ thì nới ga rô một lần khoảng từ một đến hai phút cho máu chảy đi nuôi dưỡng phần dưới vết thương. Vì nếu không nới ga rô mà để lâu thì phần từ chỗ đặt ga rô trở xuống của cơ thể sẽ bị chết và có thể phải cắt bỏ.

4. KHI BỊ CHẢY MÁU MŨI

- Khi bị chảy máu cam, phải ngồi yên lặng, không khịt mũi, không khạc nhổ.

- Bóp chặt hai cánh mũi bằng hai ngón tay trong mười phút hoặc cho đến khi máu ngừng chảy.

truongxua.vn

Hình 11 - Khi bị chảy máu cam, phải ngồi yên lặng, dùng ngón tay bóp chặt mũi.

Gặp vết thương nhỏ bị chảy máu, chỉ cần băng chặt, máu sẽ ngừng chảy.

Nếu vết thương lớn, làm đứt động mạch, máu phun thành tia có màu đỏ tươi thì phải buộc ga rô mới cầm được máu.

Sau khi buộc ga rô, phải chuyển ngay người bị nạn đến bệnh viện. Trong khi vận chuyển, cứ sau một tiếng, phải nới ga rô một lần từ một đến hai phút để máu được lưu thông.

CÂU HỎI

1. Khi vết thương nhỏ, máu chảy thành giọt thì phải làm như thế nào ?

2. Khi vết thương làm đứt động mạch, máu phun thành tia, ta cần làm gì ?

3. Em hãy nêu cách cầm máu khi bị chảy máu cam.

thuongmaitr

5 THỰC HÀNH

Thực hành theo nhóm hoặc có thể thực hành ở lớp với một trong các nội dung sau :

1. CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO TRẺ EM BẰNG CÁCH CHO ĂN ĐỦ CHẤT DINH DƯỠNG

Nhìn vào hình 12, em hãy chỉ ra loại thức ăn nào cung cấp chất đạm, chất béo, chất đường, loại nào cung cấp vi-ta-min ?

uongxua.vn

Hình 12 - Các loại thức ăn có chứa chất dinh dưỡng.

2. THỰC HÀNH CẶP SỐT Ở NÁCH

Em hãy nêu cách cặp sốt ở nách và sau đó giải thích các nhiệt độ của cơ thể ở những trường hợp sau :

- Nhiệt độ của cơ thể là 37°C.
- Nhiệt độ trên 37°C.
- Nhiệt độ từ 39°C đến 40°C.

Hình 13 - Đặt nhiệt kế cặp sốt vào nách.

3. XỬ LÍ KHI BỊ CHẢY MÁU

- Thực hành băng vết thương bàn tay và ngón tay.
  + Chuẩn bị một cuộn băng.
  + Thực hành theo nhóm : từ hai đến ba học sinh.

thuongmaitr

4. NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

- Khi cấp cứu người bị tai nạn như gãy xương thì phải bó cố định chỗ gãy trước khi đưa đến bệnh viện.

- Khi bị thương, chảy máu nhiều do đứt động mạch thì phải đặt ga rô.

- Khi gặp người bị thương nặng thì phải vừa sơ cứu vừa kêu gọi người khác đến giúp sức cùng cấp cứu.

6 PHẢI LÀM GÌ KHI BỊ HÓC ?

1. HÓC ĐƯỜNG ĂN

- Hóc đường ăn là do thức ăn hoặc xương mắc ở ống thực quản.

- Trường hợp hóc đường ăn thường hay gặp như hóc xương cá, xương gà...

Khi hóc xương, nếu mảnh xương có đầu nhọn nằm ngang thực quản, có thể cắm vào thực quản làm cho thực quản co lại nên không thể khạc nhổ ra được.

- *Cách chữa* :

truongxua.vn

+ Khi bị hóc xương mà không khạc nhổ ra được thì đừng cố khạc, vì có thể làm cho xương cắm vào thực quản.

+ Tuyệt đối không chữa mẹo bằng bất cứ cách nào. Phải đến ngay bệnh viện để thầy thuốc chuyên khoa gắp xương ra.

+ Không nên che dấu khi bị hóc xương vì mảnh xương không lấy ra được, để lâu sẽ bị nhiễm trùng, sưng, có mủ, đau, không nuốt được.

2. HÓC ĐƯỜNG THỞ

- Hóc đường thở là do một vật nào đó như hòn bi, hột các loại quả... lọt vào ống khí quản. Nếu vật hóc lớn, bịt chặt họng sẽ gây ngạt thở, nếu không kịp cứu chữa thì có thể bị chết.

Hình 14 - Ấn mạnh nắm tay vào bụng người bị hóc, động tác đột ngột và giật mạnh lên phía trên.

- *Cách chữa :*

+ Nhờ một người lớn đứng sau người bị hóc, hai tay ôm vòng quanh thắt lưng người đó. Để nắm tay sát vào bụng ở trên rốn, dưới xương sườn.

+ Ấn nắm tay vào bụng một cách đột ngột rồi giật mạnh lên phía trên. Làm như vậy để đẩy mạnh không khí ở phổi ra, sẽ làm bật vật gây tắc ra.

+ Làm đi làm lại vài lần, nếu người bị nạn chưa hết tắc.

+ Nếu người bị hóc mà bất tỉnh thì đặt nằm ngửa, quỳ trên người, để cổ tay trên bụng ở giữa xương sườn và rốn người bị nạn rồi làm động tác đẩy nhanh và mạnh về phía trên.

thuongmaitr

Hình 15 - Đặt người bị bất tỉnh nằm ngửa rồi làm động tác cứu chữa đẩy nhanh và mạnh về phía trên.

+ Làm nhiều lần, nếu người bị hóc vẫn không thở được thì làm hô hấp nhân tạo (hà hơi, thổi ngạt).

3. CÁCH ĐỀ PHÒNG CÁC TRƯỜNG HỢP BỊ HÓC

- Ăn chậm, nhai kĩ.
- Trong khi đang nhai, không được cười đùa hay nói chuyện.
- Không ngậm các vật tròn trong miệng như hòn bi, hột quả, cúc áo...

Khi bị hóc xương, không nên che dấu, phải đến bệnh viện để thầy thuốc chuyên khoa gắp xương ra. Để tránh khỏi bị hóc, khi ăn cần ăn chậm nhai kĩ, không nói chuyện, cười đùa trong khi nhai ; không ngậm các vật tròn như hòn bi, hột quả trong mồm.

truongxua.vn

CÂU HỎI

1. Khi bị hóc xương phải làm gì ?
2. Em hãy nêu cách cấp cứu người bị hóc đường thở.
3. Để tránh khỏi bị hóc, cần chú ý những điểm gì ?

7 LÀM GÌ KHI CÓ VẬT LẠ RƠI VÀO MẮT ?

Phần trước của mắt có màng giác trong suốt, rất dễ bị xây xước khi có vật lạ chạm vào và dễ gây tổn thương nặng cho mắt.

1. CÁCH XỬ LÍ CÁC TRƯỜNG HỢP CÓ VẬT LẠ RƠI VÀO MẮT

- Khi có sâu bọ nhỏ sa vào mắt, nó sẽ tiết ra chất làm cay mắt hoặc đau nhức mắt.
- Khi có hạt cát hoặc bụi bẩn vào mắt, mắt sẽ cộm lên và có cảm giác khó chịu.

thuongmaitr

Trong các trường hợp ấy, ta lấy nước sạch hoặc thuốc nhỏ mắt nhỏ vào mắt để cho sâu bọ, bụi, cát theo nước trôi về khóe mắt. Sau đó, dùng khăn sạch chấm vào khóe mắt để lấy cát, bụi hoặc sâu bọ ra. Nếu không lấy ra được, cần phải băng mắt lại và chuyển đến bệnh viện.

Hình 16 - Nhỏ thuốc vào mắt để vật rơi vào mắt có thể trôi theo nước về khóe mắt.

2. VÔI BẮN VÀO MẮT

Hình 17 - Bị vôi bắn vào mắt, phải rửa nước sạch rồi băng mắt và đến ngay bệnh viện.

Khi vôi bắn vào mắt, phải nhanh chóng làm các việc sau :

Ngâm mắt trong nước sạch và mở mắt ra để nước làm loãng chất vôi. Sau đó, băng mắt lại và chuyển ngay đến bệnh viện.

3. HẠT THÓC HOẶC VẬT CỨNG NHỌN BẮN VÀO MẮT

Khi hạt thóc hoặc vật cứng nhọn bắn vào mắt là trường hợp khá nguy hiểm, không thể tự xử lí được. Phải nhỏ thuốc đau mắt, xong băng mắt lại rồi chuyển ngay đến bệnh viện để bác sĩ soi tìm hạt thóc hoặc vật nhọn gắp ra. Tại đây, bác sĩ phải chống chảy máu, chống tổn thương lan rộng và chống nhiễm trùng mắt.

ruongxua.vn

4. CÁCH ĐỀ PHÒNG TAI NẠN VỀ MẮT

Để đề phòng tai nạn về mắt, cần :

- Không chơi ném đất cát vào mắt.
- Không chơi nghịch bắn súng cao su.
- Không chơi đùa bằng que, gậy nhọn vì có thể vô ý chọc vào mắt, gây thương tích nặng.

Khi có một vật lạ rơi vào mắt, không được dụi mắt hoặc cố lấy vật đó ra, để tránh gây cho mắt bị tổn thương nặng hơn. Phải dùng nước sạch hoặc thuốc nhỏ mắt nhỏ vào mắt để cho vật lạ trôi ra. Nếu vật lạ không trôi ra thì phải băng mắt lại và đến ngay bệnh viện.

CÂU HỎI

1. Khi có cát, bụi hoặc sâu bọ bay vào mắt thì em phải làm gì ?
2. Nếu bị vôi bắn vào mắt thì em phải làm gì ?
3. Khi bị hạt thóc hoặc vật nhọn bắn vào mắt, em phải làm gì ?
4. Các tai nạn về mắt thường do những nguyên nhân gì ?

thuongmaitr

8 SƠ CỨU KHI BỊ BỎNG

Bỏng thường gặp ở trẻ em là : bỏng nước sôi, bỏng lửa do đun bếp, chạm phải vật nóng.

1. BỎNG NHẸ

- Bỏng nhẹ là trường hợp diện tích bỏng ít, không bị rộp da.
- Khi bị bỏng, cần nhúng ngay chỗ bỏng vào nước lạnh để làm giảm nhiệt độ chỗ bỏng và tránh tác hại của nhiệt đối với tế bào ở dưới da.
- Bỏng nhẹ chỉ gây rát, da ửng đỏ, không có nốt phỏng. Nếu đau rát nhiều, có thể uống một viên thuốc giảm đau do người lớn hướng dẫn.

uongxua.vn

2. BỎNG VỪA

- Bỏng vừa là trường hợp diện tích bỏng hẹp, nhưng có bị rộp da, tạo nên nốt phỏng trên da.
- Khi bị rộp da, không được chọc nốt phỏng.
- Không được bôi bất cứ chất gì như mỡ, dầu ăn... lên nốt phỏng.
- Nếu nốt phỏng đã bị vỡ thì nên rửa nhẹ nhàng bằng nước sôi để nguội rồi đắp gạc sạch lên vết bỏng. Sau đó, đưa người bị bỏng đến bệnh viện để điều trị.

3. BỎNG NẶNG

- Bỏng nặng là trường hợp diện tích bỏng rộng, lớn hơn hai lần bàn tay, da rộp, nhiều nốt phỏng.
- Người bị bỏng nặng thường đau rát nhiều và lo lắng, sợ hãi.

- Đối với người bị bỏng nặng, cần cho uống nước nhiều.
- Không bôi bất cứ loại thuốc gì lên vết bỏng.
- Che vết bỏng bằng vải xô sạch để tránh bụi và ruồi.
- Nhanh chóng chuyển người bị bỏng đến bệnh viện để điều trị.

4. CÁCH ĐỀ PHÒNG BỊ BỎNG

- Không để trẻ em chơi gần bếp đang đun nấu.
- Đèn dầu, diêm, bật lửa... phải để cao ngoài tầm với tay của trẻ em.
- Khi pha nước vào chậu để tắm thì cần chú ý đổ nước lạnh vào trước rồi mới rót dần nước sôi vào.
- Không để trẻ em đến gần nồi canh nóng, ấm nước sôi, phích nước nóng...

Hình 18 - Không để trẻ em đến gần bếp.

- Hố vôi tôi phải rào kĩ xung quanh, không cho trẻ em chơi gần hố vôi tôi.

Khi bị bỏng, cần nhúng ngay chỗ bị bỏng vào nước lạnh để làm giảm nhiệt độ chỗ bỏng và giảm tác hại đến da. Khi bị bỏng vừa và bỏng nặng, da rộp, phỏng, cần đắp vết bỏng bằng vải sạch rồi đến ngay bệnh viện để điều trị.

CÂU HỎI

1. Khi bị bỏng thì phải làm gì ngay ? Tại sao ?
2. Khi bị bỏng nặng thì phải làm gì ?
3. Để phòng tránh bị bỏng, ta phải làm gì ?

thuongmaitr

9 XỬ LÍ KHI BỊ NGỘ ĐỘC THỨC ĂN

thi

1. NGUYÊN NHÂN GÂY NGỘ ĐỘC THỨC ĂN

- Ăn phải thức ăn bị nhiễm khuẩn, nhiễm chất độc. Thức ăn này phần lớn là thịt, cá, trứng, sữa, sò, ốc... do nấu nướng hoặc giữ thức ăn không đúng vệ sinh, vi khuẩn phát triển trong thức ăn, sinh chất gây ngộ độc.

- Ăn phải thức ăn đã biến chất do ôi, thiu làm cho các chất dinh dưỡng đã bị vi khuẩn phân hủy, trở thành những chất có hại.

ruongxua.vn

- Ăn phải thức ăn có chất độc như : khoai tây mọc mầm (ở chỗ mầm mọc có chất độc) ; ăn phải nấm độc, sắn độc...; ăn phải những rau, quả (trái cây) chưa rửa sạch hết thuốc trừ sâu.

- Ăn phải bánh, kẹo, thực phẩm có các loại phẩm màu, hóa chất mà không được cơ quan y tế cho phép sử dụng trong thực phẩm cũng dễ gây ngộ độc.

2. CÁC BIỂU HIỆN KHI BỊ NGỘ ĐỘC THỨC ĂN

Khi bị ngộ độc thức ăn thường có biểu hiện :

- Đau bụng dữ dội, ỉa chảy, nôn mửa.
- Cơ thể bị đau nhức, mệt mỏi, có khi bị sốt.
- Có khi do dị ứng với thức ăn, gây mẩn ngứa khắp người.

3. CÁCH XỬ LÍ KHI BỊ NGỘ ĐỘC THỨC ĂN

- Trước hết, cần nhanh chóng xác định nguyên nhân gây ngộ độc để có những cách xử lí khác nhau.

- Nếu ăn sắn bị say thì có thể uống nước đường, nước mía để giải độc.

- Nếu ăn phải thức ăn không quen, chỉ bị dị ứng mẩn ngứa nhẹ thì không nên ăn loại thức ăn đó nữa và không cần uống thuốc, có thể tự khỏi.

- Nếu khi bị ngộ độc mà nôn mửa nhiều, đau bụng dữ dội, ỉa chảy, cơ thể mệt lả, là tình trạng ngộ độc nặng. Trường hợp này phải nhanh chóng chuyển người bệnh đến bệnh viện để điều trị.

4. CÁCH ĐỀ PHÒNG NGỘ ĐỘC THỨC ĂN

thuongmaitr

- Không dùng loại thực phẩm không tươi như rau úa, cá ươn, thịt ôi, đồ hộp đã quá hạn...

- Nấu nướng và bảo quản thức ăn hợp vệ sinh :

+ Thức ăn phải được nấu chín.

+ Phải có dụng cụ che đậy để chống ruồi, chuột, gián, kiến... vọc vào thức ăn.

- Không ăn những thức ăn đã bị thiu (cơm, canh, cá, thịt, trứng...).

- Không ăn các loại thức ăn gây dị ứng hoặc nghi ngờ có chất lạ, chất độc. Không ăn các thức ăn đã nhuộm phẩm màu có hóa chất độc.

- Sắn nên bóc vỏ, ngâm nước rồi mới luộc để ăn.

Hình 19 - Chọn những loại thức ăn tươi và phải được chế biến hợp vệ sinh, nấu chín.

Ngộ độc thức ăn là do ăn phải thức ăn bị nhiễm khuẩn hoặc vì nấu nướng, bảo quản không hợp vệ sinh ; do chính thức ăn là loại có chất độc, hoặc đã dùng các loại thức ăn có phẩm màu, hóa chất không được phép cho vào thực phẩm.

Muốn đề phòng ngộ độc thức ăn, phải thực hiện vệ sinh trong nấu nướng và bảo quản thực phẩm. Không ăn những loại thức ăn không quen, nghi ngờ có chất lạ hoặc đã bị ôi, thiu.

ruongxua.vn

CÂU HỎI

1. Tại sao bị ngộ độc thức ăn ?
2. Khi bị say sắn thì làm thế nào ?
3. Em hãy nêu cách đề phòng ngộ độc thức ăn.

10 THỰC HÀNH

Một số nội dung thực hành theo nhóm :

1. THỰC HÀNH CẤP CỨU KHI BỊ HÓC ĐƯỜNG THỞ, HÓC XƯƠNG

a *Thực hành đóng vai*

Một người đóng vai người bị hóc đường thở, một người đóng vai người cấp cứu và thay đổi nhau để làm động tác cấp cứu khi bị hóc đường thở (theo hình 14 và 15 của bài 6).

thuongmaitr

b *Thực hành quan sát*

- Quan sát mảnh xương cá, mảnh xương gà (tranh vẽ hoặc vật thật).
- Quan sát các vật có thể gây hóc đường thở như : hòn bi, cúc áo, hột quả tròn v.v...

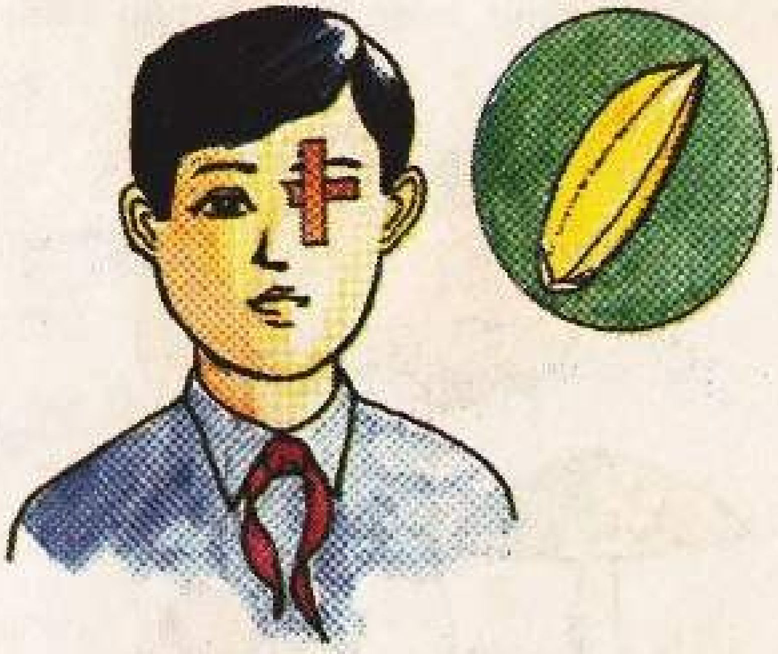
2. THỰC HÀNH XỬ LÍ KHI CÓ MỘT VẬT LẠ RƠI VÀO MẮT

a *Thực hành quan sát hình vẽ hoặc mô hình*

Quan sát trên mô hình hoặc tranh vẽ con mắt. Chú ý đến phần màng giác dễ bị tổn thương nếu có vật lạ rơi vào mắt.

b *Thực hành quan sát vật thật*

Quan sát hạt thóc và sờ tay vào hạt thóc sẽ cảm thấy ráp.



Hình 20- Khi có hạt thóc bắn vào mắt thì phải băng mắt và chuyển ngay đến bệnh viện.

ruongxua.vn

3. THỰC HÀNH QUAN SÁT THỰC PHẨM GÂY NGỘ ĐỘC

a Quan sát thức ăn hôi thiu : Rau úa, cá ươn v.v...

b Quan sát thức ăn có chất độc (vật thật hoặc tranh vẽ) : Nấm độc, khoai tây mọc mầm, vỏ sắn v.v...

c Quan sát thức ăn đã nhuộm màu có hóa chất độc : thịt gà bôi phẩm vàng, bánh kẹo có màu xanh đỏ lòe loẹt v.v...

Hình 21 - Không ăn nấm độc.

Hình 22 - Sắn được bóc vỏ và ngâm nước

thuongmaitr

11 HÔ HẤP NHÂN TẠO

1. NGUYÊN NHÂN GÂY NGỪNG THỞ

- Các nguyên nhân gây ngừng thở :

+ Có vật lạ làm tắc họng.

+ Bị chìm dưới nước.

+ Tắc thở do hít phải khí độc.

+ Bị đánh mạnh vào đầu, vào ngực.

+ Do cơn đau tim đột ngột.

- Nếu không thở được trong khoảng bốn phút thì sẽ chết. Vì vậy, khi mới ngừng thở, phải làm hô hấp nhân tạo ngay mới cứu sống được.

ruongxua.vn

2. CÁCH LÀM HÔ HẤP NHÂN TẠO

- Nhanh chóng móc các vật mắc trong miệng ra, kéo lưỡi ra phía trước. Nếu có đờm, dãi vướng trong họng, phải gắng móc ra thật nhanh.

- Đặt người bị ngừng thở nằm ngửa mặt, lật ngửa đầu về phía lưng, kéo hàm ra trước.

Hình 23 - Nhanh chóng lấy vật mắc trong họng hoặc móc đờm, dãi ra.

Hình 24 - Đặt người bị ngạt thở nằm ngửa, kéo ngửa mặt và kéo hàm ra phía trước.

- Lấy ngón tay bóp chặt mũi người bị ngạt thở.

Tay kia mở rộng miệng (hình 25, 26). Sau đó, thực hiện từng bước theo thứ tự sau :

+ Áp sát miệng người cứu vào miệng người bị ngạt thở.

+ Người cứu hít một hơi dài và thổi mạnh vào miệng người bị ngạt thở làm cho ngực phồng lên.

+ Người cứu ngừng thổi để cho không khí trong phổi của người bị ngạt thở đồn ra, ngực xẹp xuống.

thuongmaitr

+ Người cứu lại hít hơi và thổi tiếp. Cứ mỗi phút thổi khoảng 15 lần. Đối với trẻ sơ sinh thì khi cứu, phải thổi rất nhẹ nhàng, nhịp thổi khoảng 25 lần trong một phút.

+ Sau khi người bị ngạt thở đã tự thở được thì chuyển ngay tới bệnh viện để điều trị tiếp.

Hình 25 - Áp sát miệng người cứu vào miệng người bị ngạt thở.

Hình 26 - Làm hô hấp nhân tạo.

Gặp người bị ngừng thở, phải làm hô hấp nhân tạo ngay. Ba bước làm hô hấp nhân tạo là :

1. Nhanh chóng khai thông đường thở, móc các vật mắc trong miệng hoặc đờm, dãi. Kéo lưỡi ra phía trước.

2. Đặt người bị ngạt thở nằm ngửa, kéo ngửa mặt, kéo hàm ra phía trước.

3. Áp sát miệng người cứu vào miệng người bị ngạt thở, thổi mạnh khoảng 15 lần trong một phút đối với người bị nạn là người lớn và đối với trẻ sơ sinh thì thổi nhẹ khoảng 25 lần trong một phút.

Phải bình tĩnh và kiên trì thực hiện cho đến khi người bị ngạt thở tự thở được mới chuyển đi bệnh viện.

CÂU HỎI

1. Hô hấp nhân tạo quan trọng như thế nào ?
2. Em hãy nói rõ từng bước làm hô hấp nhân tạo.

12 SƠ CỨU NGƯỜI BỊ ĐIỆN GIẬT

1. CÁCH SƠ CỨU NGƯỜI BỊ ĐIỆN GIẬT

Người bị điện giật, bị ngất, da và môi xanh tím, ngừng thở thì phải cấp cứu ngay, không được chần chừ ; vừa cấp cứu vừa gọi người khác tới giúp sức.

a *Cách sơ cứu*

- Trước hết, phải cắt ngay nguồn điện bằng cách ngắt cầu chì hoặc dùng gậy gỗ (gậy tre) gạt dây điện ra khỏi người bị điện giật. Khi chưa cắt được nguồn điện thì tuyệt đối không được chạm tay vào người bị nạn để tránh bị điện giật theo dây chuyền từ người ấy.

- Đặt người bị điện giật nằm ngửa, đầu ngửa tối đa, móc đờm, dãi trong miệng ra (nếu có) để khai thông đường thở.

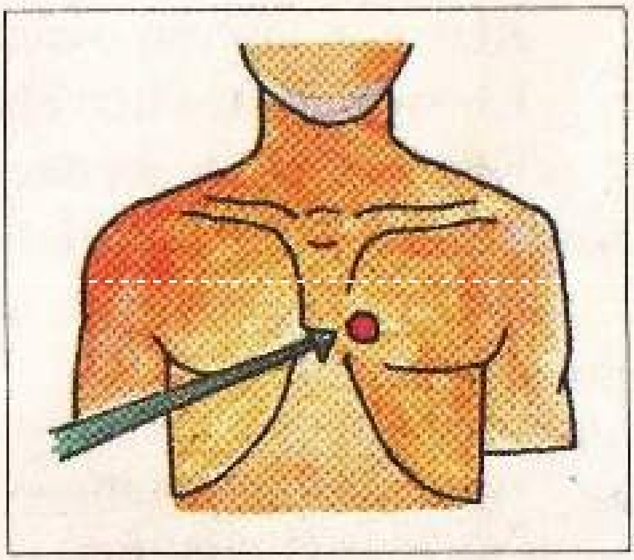
- Nắm tay đập mạnh vào vùng trước tim người bị điện giật (bên trái, cạnh phía dưới xương ức) 5 - 6 cái (hình 27, 28) ; đồng thời xem mạch bẹn (bằng cách lấy ngón tay trỏ và ngón tay giữa ấn vào giữa bẹn) . Nếu mạch của người bị nạn không đập thì tim đã bị ngừng đập. Lúc này, phải thực hiện động tác bóp tim ngoài lồng ngực kết hợp với hô hấp nhân tạo.

b *Cách bóp tim ngoài lồng ngực*

- Để người bị điện giật nằm duỗi thẳng hai tay, hai bàn tay của người cấp cứu chồng lên nhau, đặt cùi tay ở chỗ một phần ba dưới xương ức và ấn thẳng góc xuống lồng ngực sao cho xương ức lún sâu xuống từ 3 cm đến 4 cm (hình 29, 30).

thuongmaitr

Hình 27 - Đấm vào vùng trước tim ở phía dưới lồng ngực trái.



Hình 28 - Nơi bóp tim ngoài lồng ngực.

- Nới tay để lồng ngực người bị điện giật trở lại như cũ.
- Tiếp tục ép xuống. Các động tác phải nhanh, gọn, dứt khoát.

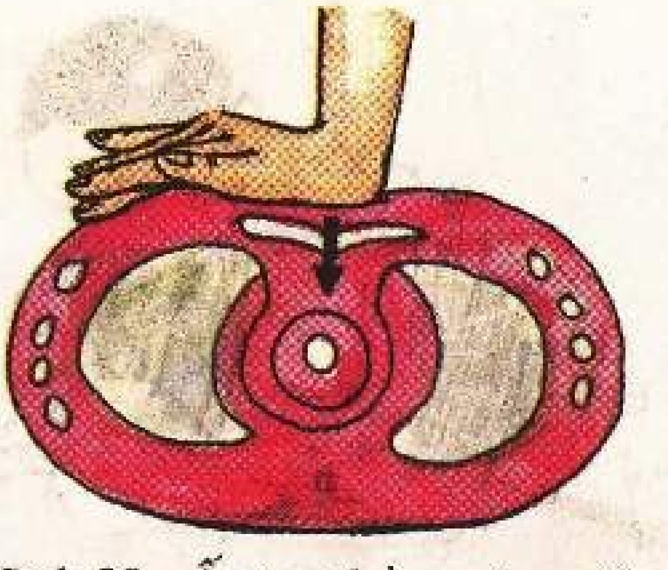
ruongxua.vn

+ Bóp tim cho người lớn thì thực hiện 60 lần trong 1 phút.
+ Bóp tim cho trẻ em dưới 10 tuổi thì thực hiện từ 80 đến 90 lần trong một phút.

Hình 29 - Vị trí bàn tay khi bóp tim.

- Bao giờ cũng phải thực hiện song song hai động tác vừa bóp tim ngoài lồng ngực vừa hô hấp nhân tạo (thổi ngạt).

Do đó, trong trường hợp nếu chỉ có một người cấp cứu cho người bị nạn thì thực hiện: cứ sau 15 lần bóp tim lại 2 lần thổi ngạt. Nhưng nếu có hai người tham gia cấp cứu thì cứ sau 5 lần bóp tim lại thổi ngạt 1 lần và phân công một người bóp tim, người kia thổi ngạt.



Hình 30 - Ấn tay thẳng góc xuống lồng ngực của người bị điện giật.

2. CÁCH ĐỀ PHÒNG ĐIỆN GIẬT

- Không sờ tay vào ổ cắm, công tắc điện, dây điện.
- Không được leo trèo cột điện.
- Không đến gần cột điện cao thế. Các cột điện này đã có biển báo "Nguy hiểm chết người".
- Khi trời mưa bão, không nên ra đường để đề phòng dây điện đứt dễ gây tai nạn.

thuongmaitr

Khi cấp cứu người bị điện giật, việc làm trước tiên là phải ngắt nguồn điện. Nếu người bị điện giật ngừng thở và tim ngừng đập thì phải cấp cứu bóp tim ngoài lồng ngực song song với làm hô hấp nhân tạo.

Động tác bóp tim ngoài lồng ngực phải nhanh, gọn, dứt khoát và phối hợp nhịp nhàng với người làm hô hấp nhân tạo.

CÂU HỎI

1. Tại sao khi gặp người bị điện giật thì phải ngắt nguồn điện hoặc gạt dây điện ra khỏi người bị nạn rồi mới cấp cứu ?
2. Em hãy nêu thứ tự cách bóp tim ngoài lồng ngực.
3. Muốn tránh bị điện giật, cần chú ý những điểm gì ?

13 SƠ CỨU NGƯỜI BỊ CHẾT ĐUỐI

Trường hợp chết đuối thường xảy ra ở người không biết bơi và ngay cả khi biết bơi nhưng bị "chuột rút" hoặc bị đuối sức.

Khi mới bị chìm mà người bị nạn đã được đưa vào bờ thì cần xử lí như sau :

a *Trường hợp người bị nạn còn tỉnh, còn thở được*

Khi vớt lên bờ mà người bị nạn còn thở được thì phải lau khô người, sưởi ấm, đắp chăn rồi chuyển nhanh người đó đến bệnh viện.

ruongxua.vn

b *Trường hợp người bị nạn đã ngừng thở*

- Khi vớt lên bờ mà người bị nạn đã ngừng thở thì việc đầu tiên là phải nhanh chóng móc bùn, đất ra khỏi miệng người đó.
- Đặt người bị nạn nằm sấp. Người cấp cứu vòng tay qua bụng, nâng bụng lên rồi đặt xuống 10 lần cho nước ộc ra.
- Sau đó, làm hô hấp nhân tạo (phương pháp làm hô hấp nhân tạo giống như bài 11).

c *Trường hợp người bị nạn ngừng thở, tim cũng ngừng đập*

- Bắt mạch ở bẹn bằng cách lấy ngón tay trỏ và ngón tay giữa ấn vào giữa bẹn người bị nạn (xem bài 12) hoặc bắt mạch ở cổ bằng cách ưỡn cổ người bị nạn, lấy hai ngón tay ấn nhẹ hai bên yết hầu.

Nếu thấy mạch không đập nữa thì phải tiến hành bóp tim ngoài lồng ngực ngay, kết hợp làm động tác hô hấp nhân tạo (cách bóp tim ngoài lồng ngực và hô hấp nhân tạo giống như bài 11 và bài 12). Cứ bốn hoặc năm lần bóp tim ngoài lồng ngực lại một lần thổi ngạt.

- Phải kiên trì cấp cứu tại chỗ và chú ý không được di chuyển người bị nạn khi người đó đang ở trạng thái ngừng thở và tim ngừng đập. Vì nếu di chuyển thì không thể thực hiện bóp tim ngoài lồng ngực được nên tim không đập lại được và chỉ vài phút sau, người đó sẽ chết.

- Trong lúc làm cấp cứu mà chỉ có một mình thì khi thấy có người qua lại, phải gọi họ đến giúp sức.

Gặp người mới bị chết đuối, khi đã vớt được lên bờ, nhưng đã ngừng thở, tim đã ngừng đập thì phải làm hô hấp nhân tạo (thổi ngạt) và bóp tim ngoài lồng ngực.

Không được di chuyển người bị nạn nếu người đó chưa thở được và tim chưa đập lại.

CÂU HỎI

1. Khi người bị chết đuối còn tỉnh và còn thở được thì ta phải làm gì ?
2. Em hãy nêu cách làm hô hấp nhân tạo (thổi ngạt) và bóp tim ngoài lồng ngực cho người đã ngừng thở.
3. Tại sao người bị chết đuối đã ngừng thở, tim ngừng đập thì không được di chuyển mà phải cấp cứu tại chỗ cho đến khi tim đập lại ?

14 SƠ CỨU NGƯỜI BỊ RẮN CẮN

1. CÁCH PHÂN BIỆT VẾT CẮN CỦA RẮN ĐỘC VÀ RẮN THƯỜNG

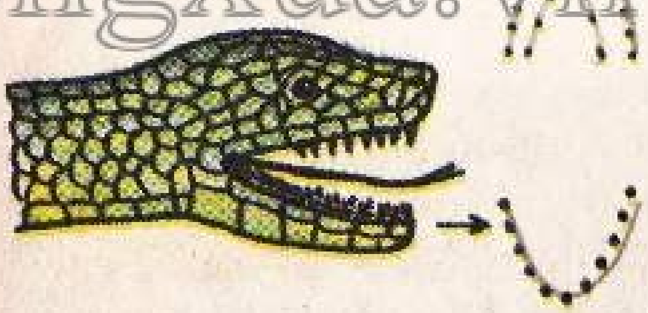
Nếu bị rắn cắn, phải lập tức xem vết cắn của rắn để lại trên da thịt, ta có thể phân biệt được đó là vết cắn của rắn độc hay rắn thường.

Cách phân biệt như sau :

- Vết cắn của rắn thường : chỉ có vết của hai hàm răng với những lỗ nhỏ đều đặn trên da.

- Vết cắn của rắn độc : ngoài các vết của hai hàm răng, còn có vết của hai răng nanh rất rõ.

ruongxua.vn



Hình 31 - Vết cắn của rắn thường (không có vết răng nanh).

Hình 32 - Vết cắn của rắn độc (có 2 vết răng nanh).

2. TÁC HẠI KHI BỊ RẮN ĐỘC CẮN

Nọc độc từ vết răng nanh của rắn vào máu người và tùy theo từng loại nọc độc mà gây phù tấy, đau nhức tại chỗ vết cắn ; đau nhức, sưng tấy cả chân, tay ; hoặc ít đau, sưng, nhưng chỉ vài giờ sau, bị chảy máu dưới da, nôn mửa ra máu và có trường hợp người bị rắn cắn có thể chết vì ngạt thở do liệt cơ hô hấp.

3. CÁCH XỬ LÍ KHI BỊ RẮN CẮN

Khi bị rắn độc cắn hoặc chưa phân biệt được là loài rắn gì thì hãy bình tĩnh làm theo thứ tự sau :

- Người bị rắn cắn tuyệt đối không được cử động vùng bị rắn cắn, vì càng cử động, nọc độc càng lan nhanh sang vùng khác trong cơ thể. Ví dụ : nếu bị rắn cắn ở chân thì người đó không được đi lại. Muốn di chuyển người bị rắn cắn thì người khác phải cõng hoặc đặt lên cáng để khiêng.

- Buộc một mảnh vải vòng quanh phía trên vết cắn khoảng 5cm. Đừng buộc chặt quá và cứ sau nửa giờ lại nới lỏng ra một lúc.

- Dùng một con dao sạch (tốt nhất là đốt trên ngọn lửa hoặc bôi cồn hay luộc sôi) rạch ở mỗi vết rắn cắn một nhát dài khoảng 1cm, sâu 0,5 cm ; rạch theo chiều dọc của cơ thể (hay tay, chân).

- Sau đó, người cứu dùng miệng mút rồi nhổ nọc độc ra hoặc dùng bơm tiêm hút nhiều lần ở chỗ rạch.

- Nhanh chóng chuyển người bị rắn cắn đến bệnh viện để chữa trị.

thuongmaitr

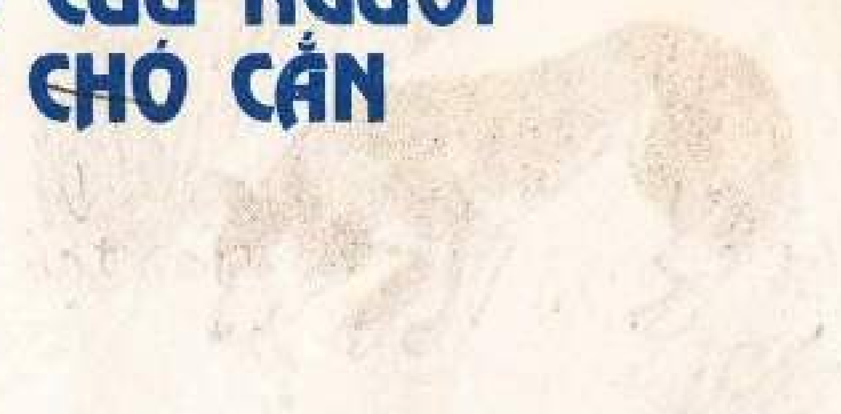
Vết cắn của rắn độc có hai vết răng nanh.

Khi bị rắn độc cắn, không nên cử động vùng bị rắn cắn. Nếu bị rắn độc cắn ở chân, không được đi lại. Lấy mảnh vải buộc chặt phía trên vết cắn, nhưng không buộc chặt quá và cứ sau nửa giờ lại nới lỏng ra một lúc. Phải cõng hoặc đặt lên cáng để khiêng người bị rắn cắn đến bệnh viện.

CÂU HỎI

1. Em hãy phân biệt vết cắn của rắn thường và rắn độc.
2. Em có biết ở địa phương em, loại rắn nào là rắn độc không ? Hãy kể tên chúng.
3. Khi bị rắn độc cắn, phải làm gì ?

15 SƠ CỨU NGƯỜI BỊ CHÓ CẮN



1. SƠ CỨU KHI BỊ CHÓ CẮN

- Khi bị chó cắn, phải nặn máu ở vết cắn ra.
- Rửa vết thương bằng nước sạch và xà phòng.
- Thấm khô vết thương bằng bông và gạc sạch.
- Chú ý : không băng kín vết thương mà để hở cho thoáng.

2. THEO DÕI CON CHÓ ĐÃ CẮN NGƯỜI

truongxua.vn

- Khi chó đã cắn người thì ta phải theo dõi con chó.

Nếu là chó dại thì nó rất hung dữ, chạy rông, cắn nhiều người, mấy ngày sau sẽ chết. Lúc đó, người bị chó cắn phải đi tiêm phòng dại ngay. Nếu để chậm sẽ bị bệnh dại và chết.

- Trường hợp con chó đã cắn người [illegible] chưa có biểu hiện gì bất thường thì cần theo dõi con chó đó trong vòng 14 ngày. Trong thời gian này, phải nhốt chó lại, không được giết thịt hoặc để cho nó đi mất. Nếu sau 14 ngày, con chó vẫn bình thường thì người bị chó cắn không phải tiêm phòng.

- Nếu bị chó cắn mà không theo dõi được con chó đó hoặc nó đã bỏ đi hay bị chết thì phải gấp rút đến trạm y tế để tiêm phòng.

Hình 33 - Con chó dại.

3. CÁCH ĐỀ PHÒNG CHÓ CẮN

- Không nên nuôi chó.
- Nếu nuôi chó thì không được thả rông và hằng năm phải cho chó tiêm phòng dại.
- Khi bị chó cắn, phải theo dõi con chó và cần đến trạm y tế để tiêm phòng dại.

thuongmaitr

Khi bị chó dại cắn, phải gấp rút đến trạm y tế để tiêm phòng dại mới bảo vệ được tính mạng.

Nếu bị chó cắn nhưng chưa biết có phải chó dại hay không cũng phải tiêm phòng dại để bảo đảm an toàn tính mạng.

CÂU HỎI

1. Chó bị dại, thường biểu hiện như thế nào ?
2. Khi bị chó dại cắn, cần làm gì ?
3. Nếu bị chó cắn, nhưng không theo dõi được con chó trong vòng 14 ngày (chó đã chết, bị giết thịt, bỏ nhà đi) thì phải làm gì ? Tại sao ?

16 SƠ CỨU NGƯỜI BỊ GÃY XƯƠNG

1. HIỆN TƯỢNG GÃY XƯƠNG

Khi xương bị gãy thì hai đầu xương chệch nhau làm cho chỗ gãy phồng lên. Do các bắp thịt co lại nên chỗ gãy sẽ ngắn hơn chỗ lành. Lúc đó, phải làm mọi cách để cố định chỗ gãy rồi chuyển ngay đến bệnh viện. Trong khi chuyển đến bệnh viện, không được cử động để tránh làm tổn thương nặng hơn, hoặc xuất hiện tổn thương mới như làm vết gãy lan rộng ra hay xương gãy đâm vào da thịt....

ruongxua.vn

2. CÁCH XỬ LÍ KHI BỊ GÃY XƯƠNG

a *Đối với xương tay*

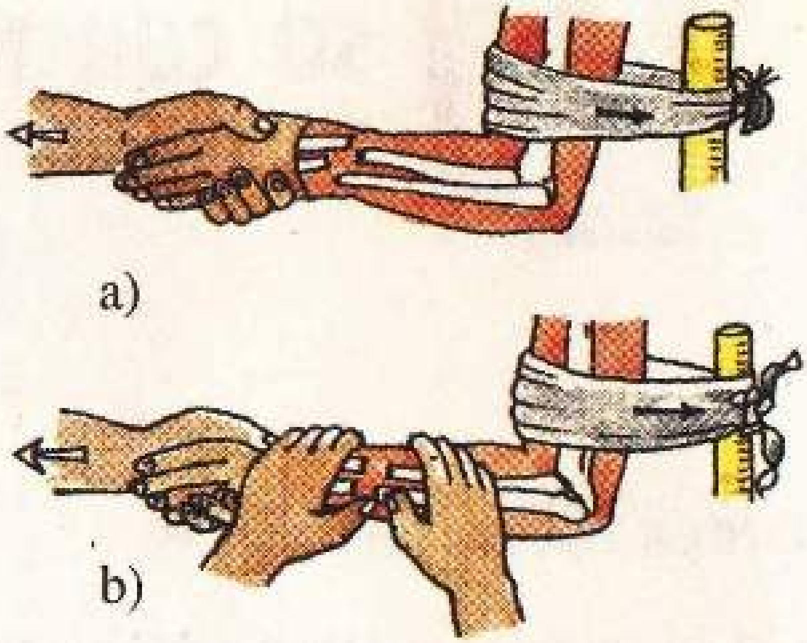
** Gãy xương cổ tay :*

Nếu bị gãy xương cổ tay thì sơ cứu bằng cách :

- Một người kéo mạnh và đều tay bị gãy từ năm đến mười phút (hình 34a).

- Người thứ hai nhẹ nhàng nắn thẳng và đặt nẹp rồi buộc chặt lại (hình 34b).

- Nẹp là thanh gỗ (hoặc tre) phẳng, dài hơn đoạn xương gãy. Nếu không có băng thì dùng vải sạch, xé ra và buộc nẹp chặt để cố định cổ tay (hình 35).



a)

b)

Hình 34 - Kéo tay cho thẳng để đặt nẹp cố định.

* *Gãy xương cánh tay :*

- Trước hết, yêu cầu người bị gãy xương hãy dùng tay lành đỡ tay đau để đưa ra phía trước, rồi gấp phần khuỷu tay vuông góc với cánh tay bị gãy.

- Một người khác, đặt nẹp gỗ (tre) ở hai bên cánh tay.

thuongmaitr

Hình 35 - Cách đặt nẹp và buộc chặt để cố định cổ tay.

- Cách đặt nẹp :

+ Nẹp trong : một đầu ngắn đặt ở hõm nách, một đầu đặt dài quá khuỷu tay.

+ Nẹp ngoài : đầu trên đặt dài quá khớp vai, đầu dưới đặt hơi quá khuỷu tay.

- Bất động cố định : băng từ vai xuống khuỷu tay để cố định nẹp.

- Treo cánh tay bằng khăn chéo (hình 36).

Hình 36- Cố định cánh tay bằng nẹp và treo cánh tay bằng khăn chéo.

** Gãy xương cẳng tay :*

- Khi bị gãy xương cẳng tay, một người đỡ lấy khuỷu tay và cổ tay của người bị gãy xương, kéo nhẹ cho thẳng trục cẳng tay.

- Một người khác, đặt nẹp, chèn bông đệm ở các đầu nẹp và các chỗ gồ ghề của tay.

- Cách đặt nẹp :

+ Một nẹp ngắn đặt từ nếp khuỷu tay đến bàn tay.

+ Một nẹp dài đặt ở mặt sau cẳng tay, từ chỗ quá khuỷu tay tới mu bàn tay.

- Băng cố định nẹp vào cẳng tay .

- Băng chéo để treo cẳng tay (hình 37).

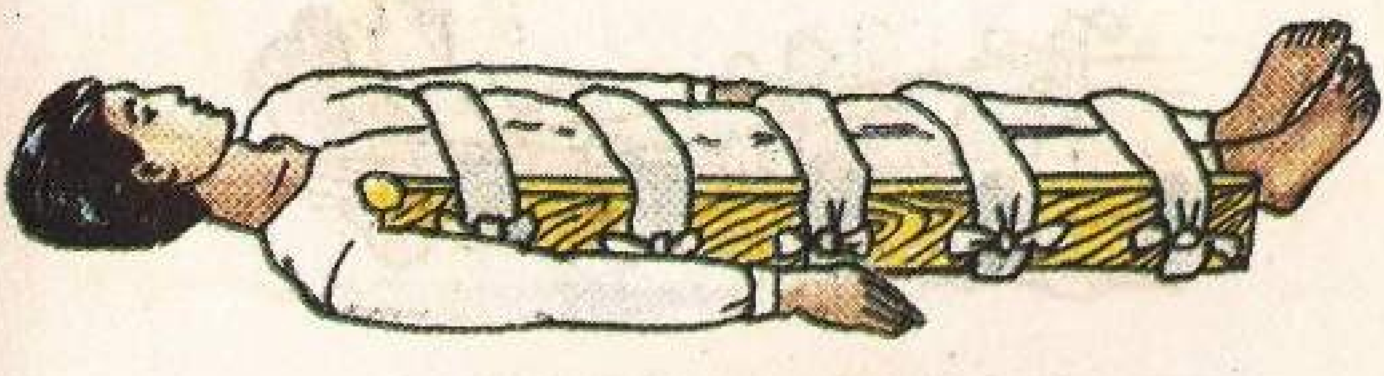
Hình 37 - Cố định cẳng tay, đặt nẹp và treo cẳng tay bằng khăn chéo.

ruongxua.vn

b *Đối với xương chân*

** Gãy xương đùi :*

Nếu bị gãy xương ở phần trên của đùi thì cần phải quan tâm đặc biệt.



Hình 38 - Gãy xương đùi, cần bó nẹp toàn thân .

Trường hợp này, người bị nạn rất đau và có thể chết do bị choáng. Tốt nhất, hãy bó nẹp toàn thân như hình 38 và đưa người bị nạn đến cơ sở y tế gần nhất.

** Gãy xương cẳng chân :*

Khi bị gãy xương cẳng chân, ít nhất cần có ba người sơ cứu. Cách xử lí như sau :

- Đặt người bị nạn nằm ngửa.

- Người thứ 1 : ngồi phía ngoài, luôn tay nâng đùi người bị nạn.

- Người thứ 2 : đỡ cổ chân và kéo nhẹ liên tục theo trục của tay người bị nạn.

- Người thứ 3 :

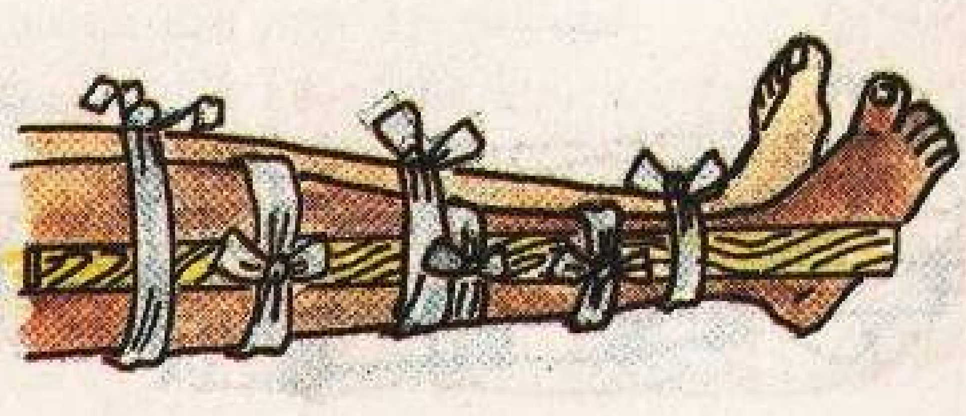
+ Cho đệm bông vào đầu nẹp.

+ Đặt hai nẹp : Nẹp trong đặt từ giữa đùi tới quá cổ chân. Nẹp ngoài đặt từ trên đùi tới quá cổ chân.

+ Băng nẹp cố định vào chỗ xương gãy.

+ Buộc chỗ gãy đã băng vào với chân lành ở cổ chân, đầu gối và ngang đùi (hình 39).

thuongmaitr



Hình 39 - Đặt nẹp cố định khi gãy xương cẳng chân.

Khi có người bị gãy xương thì phải bó nẹp cố định chỗ gãy rồi mới chuyển người đó đến bệnh viện.

Không được nắn bóp chỗ xương bị gãy hoặc tự nắn lại xương vì có thể gây thêm những tổn thương mới.

Khi bị gãy xương thì tốt nhất là nhờ sự giúp đỡ của người lớn.

CÂU HỎI

1. Khi bị gãy xương, cần lưu ý điểm gì ?
2. Em hãy nêu thứ tự cách bó nẹp cố định xương cánh tay bị gãy.
3. Em hãy nêu cách bó nẹp cố định xương cẳng chân bị gãy.

ruongxua.vn

17 THỰC HÀNH

Thực hành theo nhóm hoặc chung cả lớp với một trong các nội dung sau :

1 *Thực hành băng vết thương (theo bài 4 : Sơ cứu khi chảy máu)*

- Phân công một người đóng vai "*người bị thương*" ; một người khác đóng vai "*người cấp cứu*" .

Sau đó, thay đổi nhau.

- Chuẩn bị : băng, bông, miếng gạc, dây cao su, đũa, sợi dây.

thuongmaitr

- Tình huống :

a *Bị thương chảy máu ở ngón tay cái hoặc bàn tay*

Khi băng cần chú ý : đặt miếng gạc trước, sau đó đặt bông rồi mới băng.

b *Bị thương đứt động mạch, chảy máu ở khuỷu tay*

+ Chuẩn bị : một đoạn băng to bản, dây cao su rộng 4 cm, dài 100 cm, một chiếc đũa, một sợi dây.

+ Quấn băng nơi định đặt ga rô (nơi bị đứt động mạch).

+ Dùng dây cao su quấn ba vòng quanh khuỷu tay, vòng thứ tư thắt nút.

+ Luồn que đũa qua các vòng dây và quay que đũa để xoắn dây cho chặt.

+ Buộc cố định que đũa.

+ *Chú ý :* Khi thực hành xong, phải cởi dây cao su ngay (không để lâu) để máu được lưu thông bình thường.

2 *Thực hành khi bị chảy máu mũi*

- Ngồi yên lặng, không khịt mũi.

- Lấy hai ngón tay bóp chặt hai cánh mũi, lúc đó thở bằng mồm.

3 *Thực hành sơ cứu người bị gãy xương (theo bài 16)*

- Phân công một người đóng vai "*người bị thương*", hai người khác đóng vai "*người cấp cứu*". Sau đó, thay đổi nhau.

ruongxua.vn

- Chuẩn bị : bông, băng, nẹp gỗ, khăn chéo.

- Đặt tình huống : sơ cứu người bị gãy xương cánh tay.

- Các bước thực hành, làm theo bài 16 đã học.

18 SỰ TĂNG TRƯỞNG CƠ THỂ THEO LỨA TUỔI

1. CÁC GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN CỦA CƠ THỂ TRẺ EM

Sự tăng trưởng của cơ thể ở lứa tuổi trẻ em, có thể chia thành 7 giai đoạn sau :

- Tuổi sơ sinh : Từ khi mới đẻ đến 1 tháng tuổi.
- Tuổi bú mẹ : Từ 1 tháng tuổi đến 12 tháng tuổi.
- Tuổi nhà trẻ : Từ 1 tuổi đến 3 tuổi.
- Tuổi mẫu giáo : Từ 3 tuổi đến 5 tuổi.
- Tuổi nhi đồng : Từ 6 tuổi đến 9 tuổi.
- Tuổi thiếu niên : Từ 10 tuổi đến 13 tuổi.
- Tuổi dậy thì : Từ 13 tuổi đến 17 tuổi.

Ở mỗi giai đoạn khác nhau, luôn có những thay đổi về kích thước và khả năng hoạt động của các cơ quan trong cơ thể. Trong đó, có hai thời kì cơ thể phát triển nhanh nhất, đó là : giai đoạn tuổi sơ sinh và giai đoạn tuổi dậy thì.

Sự phát triển của các cơ quan trong cơ thể diễn ra cũng thay đổi theo lứa tuổi.

thuongmaitr

2. SỰ PHÁT TRIỂN CỦA CÁC CƠ QUAN THEO LỨA TUỔI

a Sự phát triển của xương

Tuổi càng nhỏ thì xương phát triển càng chưa hoàn chỉnh, còn nhiều chỗ là sụn, làm cho xương mềm, dễ biến dạng. Khi lớn dần lên thì các phần sụn cũng được biến đổi dần thành xương và dài ra, làm cho cơ thể cứng rắn hơn và lớn hơn. Đến tuổi trưởng thành thì cấu tạo của xương không thay đổi nữa.

Vì vậy, ở lứa tuổi còn nhỏ, cần rèn luyện tư thế ngồi ngay ngắn khi đi, khi đứng, khi ngồi học hay đọc sách để không bị các tật cong vẹo cột sống, lệch vai, gù lưng... Không lao động quá sớm và quá sức để xương phát triển tốt và cơ thể phát triển cân đối.

b Sự phát triển của cơ

Cơ của trẻ em mềm và yếu. Cơ bắp ở lứa tuổi thiếu niên chậm phát triển hơn ở tuổi thanh niên. Vì vậy, cần lao động hợp với lứa tuổi và thường xuyên luyện tập thể dục thể thao để cơ thể phát triển tốt.

Hình 40 - Trẻ sơ sinh.

truongxua.vn

Hình 41 - Từ 6 đến 8 tháng tuổi, trẻ đã ngồi được một mình.

Hình 42 - Từ 12 đến 16 tháng tuổi, trẻ tự đi được khoảng vài bước.

c Mọc răng

- Khi 6 tháng tuổi, trẻ bắt đầu mọc răng. Răng được mọc dần dần, đến 3 tuổi thì trẻ đã có 20 răng sữa.

- Từ 6 tuổi, răng sữa được thay thế dần dần bằng răng vĩnh viễn. Khi răng sữa bị lung lay tức là chuẩn bị để mọc răng vĩnh viễn. Do đó, khi răng lung lay nhiều, cần nhổ kịp thời để răng vĩnh viễn không mọc lệch, mọc lẫy làm cho sau này hàm răng rất xấu.

Răng vĩnh viễn thay thế răng sữa dần dần và ở tuổi người lớn thì có đủ 32 răng vĩnh viễn.

Hình 43 - Từ 11 đến 18 tháng tuổi, trẻ đã bập bẹ biết nói.

Răng sữa ở trẻ em rất dễ bị sún, bị "sâu" do ăn quá nhiều chất ngọt và không đánh răng hằng ngày.

Vì vậy, cần thực hiện tốt vệ sinh răng miệng : đánh răng sau khi thức dậy buổi sáng và trước khi đi ngủ buổi tối; súc miệng, uống nước sau khi ăn.

Hình 44 - Không giữ vệ sinh răng miệng nên bị "sâu" răng.

Hình 45 - Tập thể dục thường xuyên để tăng cường sức khỏe.

ruongxua.vn

đ *Sự phát triển giới tính*

- Từ 13 tuổi trở lên, cơ thể có sự phát triển rõ rệt về tính nam, tính nữ nên còn gọi là tuổi dậy thì. Tuổi dậy thì ở cơ thể nam từ 14 tuổi đến 16 tuổi và ở cơ thể nữ từ 13 tuổi đến 18 tuổi.

- Ở thời kì này, cơ thể tăng nhanh về chiều cao và cân nặng, cơ quan sinh dục phát triển. Các em nữ bắt đầu có kinh nguyệt. Về tâm lí, tình cảm đã thể hiện rõ tính nam và tính nữ có khác nhau.

Vì vậy, ở lứa tuổi này cần đặc biệt chú ý thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, hằng ngày phải rửa sạch cơ quan sinh dục và thay quần lót.

Cơ thể phát triển qua nhiều giai đoạn theo lứa tuổi, trong đó có hai giai đoạn phát triển nhanh nhất là ở tuổi sơ sinh và tuổi dậy thì.

Sự phát triển của các cơ quan trong cơ thể ở mỗi giai đoạn cũng thay đổi dần theo lứa tuổi.

Vì vậy, muốn cho cơ thể phát triển khỏe mạnh, cân đối, ngoài việc ăn đủ chất còn phải thường xuyên tập thể dục; hằng ngày, phải đánh răng, súc miệng, tắm rửa, thay quần áo và ngồi học, đi, đứng ở tư thế ngay ngắn.

thuongmaitr

CÂU HỎI

1. Có mấy giai đoạn phát triển cơ thể theo lứa tuổi ?
2. Hãy nêu đặc điểm phát triển của xương và cơ ở lứa tuổi nhỏ. Phải có yêu cầu vệ sinh gì đối với sự phát triển của cơ và xương?
3. Muốn có hàm răng đẹp và không bị các bệnh về răng, em phải làm gì ?

19 VỆ SINH TUỔI DẬY THÌ

1. ĐẶC ĐIỂM CỦA TUỔI DẬY THÌ

- Tuổi dậy thì là lứa tuổi mà cơ thể có sự phát triển rõ rệt về tính nam hoặc tính nữ (phát triển giới tính).

Thời kì dậy thì bắt đầu ở con trai từ 14 tuổi đến 16 tuổi ; ở con gái từ 13 tuổi đến 18 tuổi.

- Ở lứa tuổi này, có những dấu hiệu phát triển giới tính rõ rệt như sau :

tuongxua.vn

+ *Con trai* : Tăng nhanh về chiều cao và cân nặng, giọng trầm hơn ("vỡ" giọng), bắt đầu mọc râu, mọc lông nách, cơ quan sinh dục phát triển. Thể hiện tính nam rõ hơn như thích mạnh mẽ, tỏ ra người lớn hơn.

+ *Con gái* : Cũng tăng nhanh về chiều cao và cân nặng, giọng trong hơn và cao hơn, lông bắt đầu mọc ở nách và các chỗ khác. Bắt đầu có kinh nguyệt, tuyến vú phát triển.

Thể hiện tính nữ rõ hơn như dịu dàng, e thẹn, kín đáo hơn.

Những thay đổi trong quá trình dậy thì là một hiện tượng sinh lí bình thường của cơ thể. Do đó, không nên xấu hổ rồi dấu diếm người lớn, phải thực hiện đúng các yêu cầu về vệ sinh cơ thể.

2. VỆ SINH TUỔI DẬY THÌ

a *Đối với con trai*

- Phải giữ vệ sinh thân thể, năng tắm giặt và hằng ngày phải thay quần lót.

- Không uống rượu, bia ; không hút thuốc lá, thuốc lào.

- Tuyệt đối không được hút, hít hoặc tiêm chích bất kì một loại ma túy nào vì nó sẽ gây nghiện, rất có hại cho sức khỏe và rất tốn tiền.

- Nên đọc các loại sách báo hướng dẫn bảo vệ sức khỏe. Không xem các sách, báo, tranh ảnh đồi truỵ.

- Tăng cường luyện tập thể dục, thể thao, vui chơi giải trí lành mạnh, bổ ích.

Hình 46 - Luyện tập thể thao để khỏe mạnh.

thuongmaitr

b *Đối với con gái*

- Khi bắt đầu có kinh nguyệt thì không nên bối rối hoảng hốt vì đấy là một hiện tượng bình thường của cơ thể.

Trong những ngày có kinh, phải luôn thay giặt băng vệ sinh (ít nhất là 3 lần thay băng vệ sinh trong một ngày) và dùng nước

sạch để rửa sạch bộ phận sinh dục. Tốt nhất là nên dùng loại băng vệ sinh một lần rồi gói lại cho kín đáo để vứt vào nơi đổ rác. Khi có kinh, không nên lao động nặng hoặc thi đấu thể thao, không ngâm mình dưới nước. Cần báo cho người lớn biết nếu kinh nguyệt ra ít (chỉ có một ngày) hoặc kéo dài trên 5 ngày, hoặc khi hành kinh bị đau bụng, máu hôi, đóng cục... Nếu có kinh trước 10 tuổi hoặc đến 17 tuổi mà chưa có thì nên hỏi thầy thuốc.

- Thường xuyên tắm giặt, gội đầu và thay giặt quần áo sạch sẽ.

- Hàng ngày, phải thay quần lót và dùng nước sạch để rửa bộ phận sinh dục. Nên dùng quần lót bằng vải sợi bông cho dễ thấm mồ hôi.

Không mặc áo nịt ngực quá chật.

truongxua.vn

Hình 47 - Thường xuyên tắm gội sạch sẽ.

- Tham gia tập thể dục thể thao để cơ thể phát triển cân đối và khỏe mạnh.

Ở tuổi dậy thì, cơ thể có những thay đổi đặc biệt : lớn nhanh, con trai có hiện tượng "vỡ" giọng, con gái có kinh.

Giai đoạn này, càng cần tăng cường thực hiện vệ sinh cá nhân tốt, năng tắm giặt sạch sẽ. Không được uống rượu, bia, hút thuốc lá, thuốc lào. Đặc biệt, không hút, hít hoặc tiêm chích các loại ma túy vì chúng đều rất có hại cho sức khỏe và rất tốn tiền. Nên tìm đọc những sách hướng dẫn bảo vệ sức khỏe.

Thường xuyên tập thể dục, thể thao để cơ thể phát triển cân đối và khỏe mạnh.

thuongmaitr

CÂU HỎI

1. Em hãy nêu những dấu hiệu ở tuổi dậy thì của con trai và con gái.
2. Em gái hãy nêu những việc cần làm để giữ vệ sinh cá nhân.
3. Tại sao không được uống rượu, bia, không hút thuốc lá, thuốc lào và không hút, hít hoặc tiêm chích ma túy ?

20 LUYỆN TẬP THỂ DỤC, THỂ THAO ĐỂ TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE

1. ÍCH LỢI CỦA TẬP THỂ DỤC, THỂ THAO

- Tập thể dục, thể thao có tác dụng củng cố và tăng cường sức khỏe, làm cho cơ thể phát triển cân đối.

- Trẻ em, nhờ tập thể dục, thể thao mà phòng tránh được nhiều bệnh như các biến dạng cột sống (gù lưng, lệch vai, ưỡn ngực...), các bệnh tim mạch, rối loạn tiêu hóa...

- Rèn luyện thể dục, thể thao còn giúp cho trẻ em phát triển trí tuệ, tình cảm. Nhờ sức khỏe tăng nên các em sẽ học tập tốt hơn, tính tình cũng thuần hơn (ít quấy, ít khóc, ít bực bội khó chịu...).

- Lao động không thể thay thế thể dục, thể thao được, vì : thể dục, thể thao là sự vận động có khoa học, có mục tiêu sức khỏe toàn diện, làm cho cơ thể phát triển khỏe mạnh, cân đối.

2. CÁC CÁCH LUYỆN TẬP THỂ DỤC, THỂ THAO

a *Tập thể dục buổi sáng đều đặn*

- Hằng ngày, buổi sáng, sau khi thức dậy, nên tập thể dục khoảng 10 - 15 phút. Khi tập thể dục buổi sáng nên đứng ở ngoài trời hoặc ở trong phòng thoáng khí.

- Phải tập đúng động tác do giáo viên dạy thể dục đã hướng dẫn.

truongxua.vn

b *Tập thể dục tại trường*

- Thực hiện tốt các tiết thể dục theo thời khóa biểu.
- Tham gia tập thể dục giữa buổi học đầy đủ và đúng động tác.

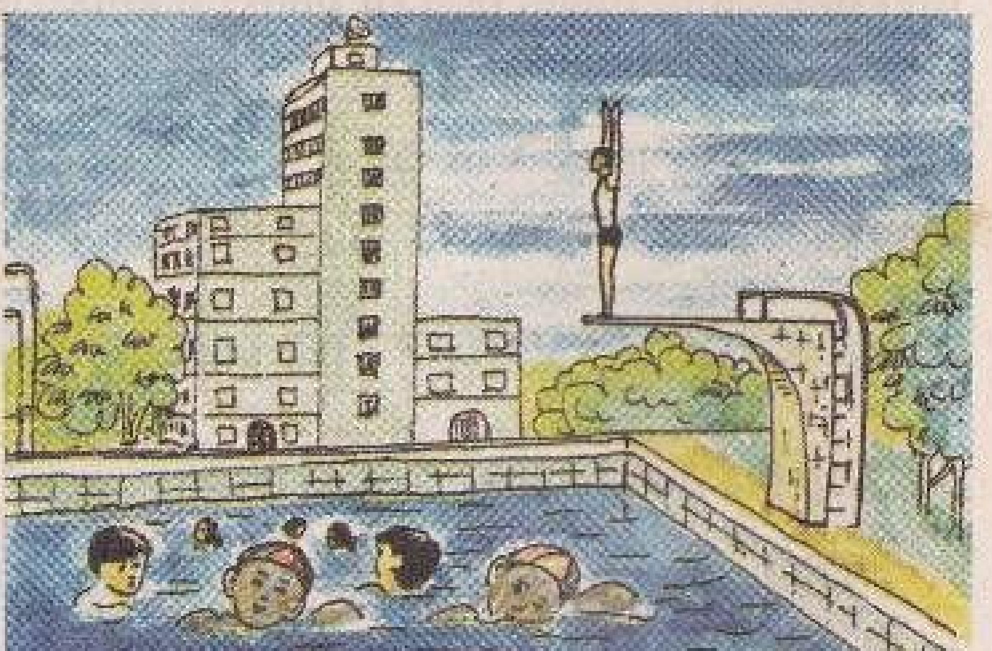
c *Luyện tập thể thao*

- Tập bơi để tăng cường sức khỏe và đề phòng chết đuối. Phải thực hiện đúng nội quy của bể bơi. Không bơi lội ở những nơi nguy hiểm như nơi có nhiều chướng ngại vật, nơi nước sâu hoặc nơi vắng vẻ vì dễ bị chết đuối. Không bơi ở nơi nước bẩn vì dễ sinh bệnh ngoài da. Khi đi bơi, không đi một mình mà phải đi với người lớn.

- Tích cực tham gia các hoạt động thể thao (chơi bóng, cầu lông, đá cầu, bóng bàn, nhảy cao, nhảy xa, chạy, nhảy, đi xe đạp...).

Hình 48 - Thường xuyên tập thể dục buổi sáng ở nơi thoáng khí.

thuongmaitr



Hình 49 - Tập bơi để tăng cường sức khỏe và đề phòng chết đuối.

- Những dụng cụ luyện tập phải vừa tầm sức và bảo đảm an toàn.

- Cần tập dần dần, từ động tác nhẹ đến nặng, từ dễ đến khó, theo thời gian quy định và theo đúng động tác của giáo viên dạy thể dục đã hướng dẫn.

d. *Thực hiện tốt các yêu cầu vệ sinh trong luyện tập*

- Tránh luyện tập khi vừa ăn no.

- Không luyện tập dưới trời mưa, nắng to ; không ngâm mình lâu dưới nước.

- Khi mắc một số bệnh tật đặc biệt thì cần được áp dụng hình thức luyện tập riêng.

Ví dụ : + Mắc bệnh tim, không được thi đấu thể thao.
+ Bị bệnh động kinh không được tập bơi hoặc trèo cao.
+ Bị bệnh ngoài da, không bơi ở bể bơi công cộng.
+ ...

truongxua.vn

Luyện tập thể dục, thể thao có tác dụng tăng cường sức khỏe, giúp cho việc học tập đạt kết quả tốt. Tập thể dục buổi sáng, tập thể dục tại trường và luyện tập thể thao phải thực hiện đúng động tác theo hướng dẫn của giáo viên thể dục. Nên tập dần dần và tập đều đặn, bảo đảm an toàn trong khi luyện tập.

CÂU HỎI

1. Luyện tập thể dục, thể thao có ích lợi gì ?
2. Nêu những yêu cầu vệ sinh khi luyện tập thể dục, thể thao.
3. Tập bơi có lợi như thế nào ? Khi tập bơi, cần chú ý những điểm gì ?

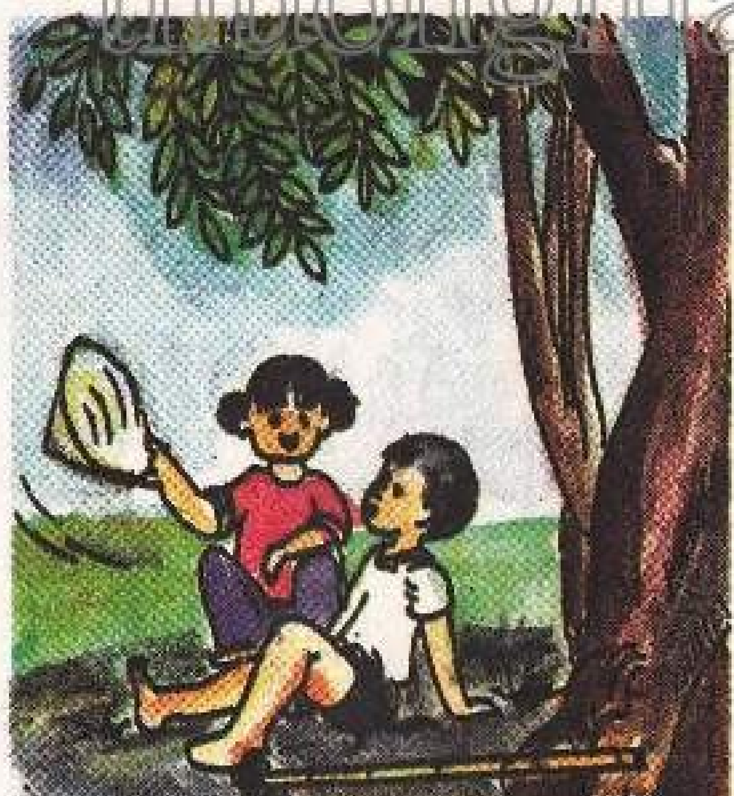
21 NGHỈ NGƠI, DU LỊCH ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

1. NGHỈ NGƠI ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Có hai hình thức nghỉ ngơi : nghỉ ngơi thụ động và nghỉ ngơi tích cực. Cả hai hình thức ấy đều có tác dụng phục hồi sức khỏe sau khi lao động và học tập.

a *Nghỉ ngơi thụ động*

Sau giờ lao động, nếu ngồi nghỉ ngơi dưới gốc cây vài phút, ta cảm giác tỉnh táo và đỡ mệt nên có thể tiếp tục lao động được. Đó là trường hợp nghỉ ngơi thụ động.



Hình 50 - Nghỉ ngơi một lúc sau giờ lao động.

b *Nghỉ ngơi tích cực*

- Thay đổi các hình thức hoạt động của cơ thể, giúp cho bộ phận thần kinh bị căng thẳng mau chóng được phục hồi. Đó chính là các hình thức nghỉ ngơi tích cực.

- Có nhiều hình thức nghỉ ngơi tích cực.

thuongmaitr

Ví dụ : + Trong buổi học, phải hoạt động trí não khá căng thẳng nên thời gian nghỉ giữa buổi, học sinh có thể nhảy dây, đá cầu, tập thể dục để thay đổi hình thức hoạt động của cơ thể.

+ Ngoài việc học tập, học sinh nên tham gia các hoạt động ngoại khóa như múa, hát, chơi thể thao, câu cá, chèo thuyền, tham quan, cắm trại...

Tất cả những hoạt động ấy đều là hình thức nghỉ ngơi tích cực, có tác dụng phục hồi sức khỏe, phòng tránh được các bệnh như suy nhược cơ thể, suy nhược thần kinh, phát triển thể lực và trí tuệ.

2. DU LỊCH VỚI SỨC KHỎE

- Nên tham gia các hoạt động du lịch do nhà trường tổ chức như đi chơi xa, thăm các danh lam thắng cảnh hay cơ sở sản xuất. Khi đi, cần thực hiện :

ruongxua.vn

+ Chuẩn bị tốt đồ dùng cho sinh hoạt cá nhân, quần áo, giày (dép), mũ (nón)...

+ Thực hiện đúng những quy định về tổ chức, về thời gian hoạt động vui chơi, thời gian nghỉ ngơi và ngủ mà giáo viên đã đề ra. Không được tách khỏi tập thể lớp, trường để đi một mình nhằm bảo đảm an toàn.

+ Thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, vệ sinh ăn uống. Không ăn quà linh tinh để tránh bị đau bụng ỉa chảy. Không vứt rác bừa bãi để giữ môi trường sạch, đẹp.

- Tham quan, du lịch là những hoạt động bổ ích, có tác dụng vui, khỏe và hiểu biết thêm về lịch sử đất nước, các mặt hoạt động của xã hội, phong cảnh thiên nhiên và nâng cao ý thức bảo vệ môi trường, tình yêu quê hương, đất nước.

Hình 51 - Trại hè lí thú và có lợi cho sức khỏe.

Nghỉ ngơi, du lịch là cần thiết để phục hồi sức khỏe sau thời gian học tập, lao động mệt mỏi.

Có hai hình thức nghỉ ngơi : nghỉ ngơi thụ động và nghỉ ngơi tích cực.

Nghỉ ngơi tích cực rất phù hợp với lứa tuổi học sinh.

Tham quan, du lịch nhằm nâng cao sức khỏe và giúp ta hiểu biết thêm về các mặt sinh hoạt xã hội, lịch sử đất nước, phong cảnh thiên nhiên và nâng cao ý thức bảo vệ môi trường, tình yêu quê hương, đất nước.

thuongmaitr

CÂU HỎI

1. Hãy nêu các ví dụ để phân biệt nghỉ ngơi thụ động khác nghỉ ngơi tích cực.
2. Tham quan, du lịch có tác dụng gì ?
3. Khi đi tham quan, du lịch, phải thực hiện các yêu cầu gì ?

22 DINH DƯỠNG VỚI SỨC KHỎE

1. DINH DƯỠNG LÀ GÌ ?

Dinh dưỡng là quá trình ta ăn thức ăn vào và tiêu hóa thức ăn ở miệng, dạ dày, ruột để thành các chất bổ gọi là chất dinh dưỡng. Các chất này vào máu để nuôi cho ta lớn lên, khỏe mạnh, đi lại và học tập được.

2. DINH DƯỠNG VỚI SỨC KHỎE

a *Ăn đủ no, đủ chất bổ*

truongxua.vn

- Trẻ em được ăn đầy đủ chất dinh dưỡng thì cơ thể mới phát triển tốt và có sức chống đỡ với bệnh tật.

- Người lao động nặng phải được ăn nhiều hơn người lao động bình thường.

- Người già không nên ăn quá nhiều chất mỡ, chất đạm, nên tăng cường ăn rau, quả (trái cây).

- Các bà mẹ có thai, nuôi con bú cũng cần ăn uống đủ chất bổ và lượng thức ăn cần nhiều hơn bình thường. Bởi vì chất dinh dưỡng vừa nuôi người mẹ vừa nuôi bào thai hoặc đứa trẻ.

b *Ăn đúng cách*

- Trong bữa ăn cần ăn kết hợp các thức ăn như cơm, canh, thịt (cá, trứng...), rau, quả để bảo đảm cung cấp đủ chất đường, chất béo, chất đạm, vi-ta-min, muối khoáng cho cơ thể.

- Nên ăn đúng bữa để ăn ngon miệng và dễ tiêu hóa.

- Ăn đủ no, không nên ăn quá no gây khó chịu hoặc để quá đói dễ bị mệt lả, có hại cho sức khỏe.

- Các thức ăn phải tươi, nấu chín ; không ăn những thức ăn ôi, thiu, nấu chưa chín vì dễ gây bệnh đường ruột.

Hình 52 - Trẻ bị suy dinh dưỡng suy kiệt.

thuongmaitr

c *Một số bệnh do thiếu dinh dưỡng*

* Có hai dạng bệnh suy dinh dưỡng :

- Suy dinh dưỡng suy kiệt : là trường hợp do trẻ bị thiếu ăn nên cơ thể nhỏ bé, rất gầy và yếu, chỉ có da bọc xương.

- Suy dinh dưỡng do thiếu chất đạm : là trường hợp cơ thể không được ăn đủ chất đạm hoặc là có được ăn chất đạm nhưng cơ thể vì bệnh mà không tiêu hóa được. Khi bị bệnh suy dinh dưỡng do thiếu đạm : khuôn mặt, chân, tay sưng phù ; nhìn bề ngoài thì tưởng là béo, nhưng thực ra cánh tay gầy, các bắp cơ teo và yếu.

Hình 53 - Trẻ bị suy dinh dưỡng do thiếu đạm.

* Trẻ em đã bị suy dinh dưỡng, dễ mắc các bệnh sau :

- Các bệnh đường tiêu hóa như ỉa chảy, viêm gan do vi-rút.
- Các bệnh đường hô hấp như viêm phổi, viêm phế quản.
- Các bệnh về mắt như khô giác mạc, quáng gà do thiếu vi-ta-min A.

- Trẻ em đã bị suy dinh dưỡng thì khi mắc các bệnh kể trên thường bị nặng và khó chữa hơn những trẻ không bị suy dinh dưỡng.

3. CÁCH ĐỀ PHÒNG BỆNH SUY DINH DƯỠNG

- Muốn cho cơ thể phát triển cân đối và khỏe mạnh thì trong bữa ăn hằng ngày nên ăn kết hợp nhiều loại thức ăn để cung cấp đủ chất dinh dưỡng.

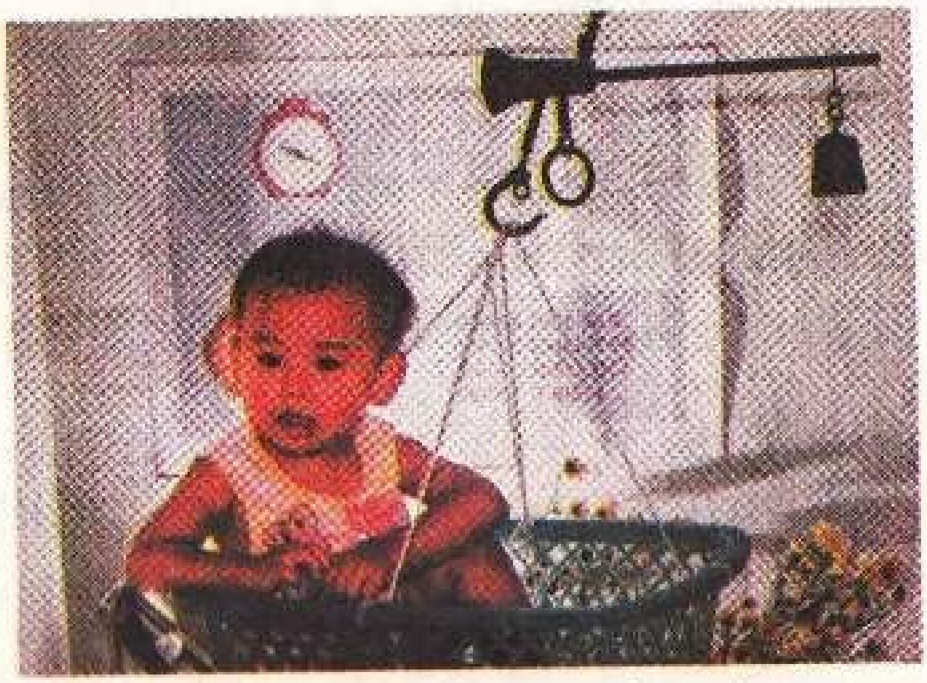
- Cách phát hiện bệnh suy dinh dưỡng ở trẻ em là :

ruongxua.vn

+ Khi trẻ được một năm tuổi, nếu đo vòng cánh tay thấy nhỏ hơn 13cm thì mặc dù nhìn mặt có vẻ bụ bẫm nhưng đứa trẻ đó đã bị bệnh suy dinh dưỡng.

+ Nếu đo vòng tay mà dưới 12 cm tức là đứa trẻ đã bị suy dinh dưỡng nặng.

- Hằng tháng, cần theo dõi cân nặng cho trẻ, đối chiếu trên biểu đồ. Nếu đứa trẻ được nuôi tốt, không mắc bệnh thì tăng cân đều đặn.



Hình 54 - Trẻ khỏe mạnh sẽ tăng cân đều đặn.

- Sự dinh dưỡng rất quan trọng đối với sức khỏe.

Trẻ em được nuôi dưỡng tốt, ăn đủ no, đủ chất thì cơ thể phát triển cân đối và khỏe mạnh, có sức chống đỡ với bệnh tật.

- Đối với người lao động nặng, bà mẹ có thai, nuôi con bú thì cần được ăn nhiều hơn bình thường.

- Trẻ em bị bệnh suy dinh dưỡng có dấu hiệu gầy còm hoặc phù và yếu. Khi bị suy dinh dưỡng thì khả năng chống bệnh kém và khi đã mắc bệnh sẽ bị bệnh nặng hơn các trẻ khác.

Do đó, nếu bị bệnh suy dinh dưỡng thì phải điều chỉnh thức ăn cho hợp lí và nên đưa trẻ đến bệnh viện để khám và chữa trị.

thuongmaitr

CÂU HỎI

1. Sự dinh dưỡng có vai trò gì đối với sức khỏe ?
2. Làm thế nào để phát hiện được bệnh suy dinh dưỡng ở trẻ em ?
3. Khi trẻ bị suy dinh dưỡng thì phải làm gì ?

23 ÍCH LỢI CỦA SỮA MẸ

1. CÁC CHẤT DINH DƯỠNG TRONG SỮA MẸ

Sữa mẹ có đủ các chất dinh dưỡng như chất đạm, đường, béo, các loại vi-ta-min và muối khoáng phù hợp với cơ thể trẻ em.

- Chất đạm của sữa mẹ phù hợp với khả năng tiêu hóa của trẻ nhỏ. Chất đạm của sữa bò khó tiêu hơn.

- Chất béo trong sữa mẹ khác với sữa bò. Đối với trẻ mới đẻ, chất béo trong sữa mẹ dễ tiêu hơn chất béo của sữa bò.

ruongxua.vn

- Chất đường trong sữa mẹ cũng khác với chất đường trong sữa bò. Loại chất đường trong sữa mẹ phù hợp với sự tiêu hóa của trẻ hơn sữa bò.

- Sữa mẹ có đủ các loại vi-ta-min và chất khoáng cần thiết cho trẻ đang bú mẹ.

2. MỘT SỐ CHẤT KHÁC TRONG SỮA MẸ

Ngoài các chất đạm, đường, béo, vi-ta-min, muối khoáng, sữa mẹ còn có nhiều chất khác làm cho cơ thể trẻ em tiêu hóa dễ dàng, phát triển cân đối và có khả năng chống bệnh cao.

3. SỮA MẸ SẠCH

- Sữa mẹ sạch vì trẻ được bú trực tiếp, không phải qua pha chế.

- Nhiệt độ của sữa mẹ phù hợp với nhiệt độ của trẻ khi bú (không nóng quá, không lạnh quá).

- Trường hợp mẹ thiếu sữa, phải cho trẻ uống sữa bò, nếu pha chế không hợp vệ sinh sẽ gây bệnh ỉa chảy và các bệnh khác.

Sữa mẹ là tốt nhất vì có đủ chất dinh dưỡng giúp cho trẻ phát triển. Sữa mẹ còn có các loại chất giúp cho trẻ có khả năng chống các bệnh cao mà bất cứ loại sữa nào khác cũng không có được.

Chỉ khi nào người mẹ thiếu sữa, hoặc không có sữa cho con bú, mới dùng sữa bò thay thế.

Khi cho trẻ bú sữa bò, phải thực hiện nghiêm ngặt các yêu cầu vệ sinh khi pha chế sữa, để phòng tránh các bệnh đường ruột.

thuongmaitr

CÂU HỎI

1. Tại sao nói sữa mẹ tốt nhất ? Em hãy kể những chất dinh dưỡng có trong sữa mẹ.
2. Ngoài chất dinh dưỡng, sữa mẹ còn có các chất khác có ảnh hưởng gì cho cơ thể ?
3. Có nên dùng sữa bò thay cho sữa mẹ không ? Tại sao ?

24 KHÔNG HÚT THUỐC LÁ VÀ KHÔNG DÙNG CÁC CHẤT ĐỘC HẠI

1. TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

- Trong thuốc lá có nhiều chất độc hại, độc nhất là chất ni-cô-tin.

- Do tác động của các chất độc nên người nghiện thuốc lá thường chết vì bệnh tim, ung thư phổi...

- Bố mẹ nghiện thuốc lá có thể sinh ra con bị bệnh tật từ lúc mới sinh ra nhiều gấp ba, bốn lần so với những trẻ được sinh ra từ bố mẹ không nghiện thuốc lá.

- Các chất độc trong khói thuốc lá còn gây ảnh hưởng đến những người không hút thuốc lá xung quanh. Vì vậy, ở nhiều nước đã có lệnh cấm hút thuốc lá trên tàu, xe, ở những nơi công cộng.

ruongxua.vn

Hình 55 - Hút thuốc lá có hại cho bản thân và cho những người xung quanh.

- Nếu vừa nghiện thuốc và vừa nghiện rượu thì mức độ độc hại càng nhiều hơn.

2. TÁC HẠI CỦA RƯỢU

- Khi người ta say rượu thì thần kinh bị rối loạn nên đi đứng lảo đảo, nói năng lảm nhảm. Uống quá nhiều rượu sẽ bị ngộ độc và có thể chết.

- Rượu phá hủy cơ thể dần dần làm cho cơ thể bị nhiễm độc, gây mất hứng thú lao động, giảm trí nhớ. Nếu nặng hơn, sẽ bị rối loạn tâm thần. Người nghiện rượu dễ bị bệnh xơ gan, loét dạ dày, đau tim.

Khi say rượu, không tự chủ được mình, gây rối loạn trật tự trong gia đình và xã hội (đánh nhau, đập phá đồ đạc, chửi bậy, nói càn...).

Hình 56 - Người say rượu.

3. TÁC HẠI CỦA CHẤT MA TÚY

- Ma túy là những chất gây nghiện được điều chế từ những cây thuốc phiện, cây cần sa, cây cô-ca và một số hóa chất gây kích thích, gây ngủ, thuốc an thần. Cụ thể là :

+ Từ nhựa cây thuốc phiện màu nâu, người ta chế ra chất mooc-phin, chất hê-rô-in ở dạng bột màu trắng.

+ Từ cây cô-ca chế ra chất cô-ca-in ở dạng bột màu trắng.

- Lá cây cần sa dùng để hút hoặc trộn chung với thuốc lá.

- Những loại ma túy gây nghiện thường dùng theo cách : hút, hít, ngửi, nhai, tiêm chích... Những loại thuốc này có tác dụng làm thư giãn, dễ chịu hoặc kích thích cơ thể cảm thấy mạnh mẽ, phấn khởi và khi đã nghiện thì rất khó từ bỏ. Một số thuốc như cô-ca-in, hê-rô-in, chỉ cần hút thử một lần đã có thể gây nghiện.

- Ma túy gây cho người nghiện nhiều tác hại :

+ Sức khỏe bản thân bị hủy hoại, cơ thể gầy còm, ốm yếu, bệnh tật.

+ Tốn nhiều tiền để mua thuốc nên gây ảnh hưởng tới đời sống của gia đình, kinh tế kiệt quệ.

+ Khi lên cơn nghiện mà không có tiền mua thuốc, có thể trở nên hung bạo, gây ra những tệ nạn xã hội như cướp của, giết người...

Hình 57 - Người nghiện ma túy.

ruongxua.vn

4. CÁCH ĐỀ PHÒNG

- Cần tránh xa thuốc lá, rượu và ma túy.

Tuyệt đối không được hít thử, ngửi thử hay tiêm chích bất kì một loại ma túy nào. Vì, chỉ cần thử một lần thôi là có thể gây nghiện.

- Khi nhìn thấy bạn khác dùng ma túy hoặc chỉ thấy các hiện tượng nghi ngờ liên quan đến ma túy, cần báo ngay cho thầy giáo, cô giáo hoặc những người có trách nhiệm để có sự phối hợp giữa nhà trường và gia đình giúp bạn đó thoát ra khỏi sự nghiện ngập.

- Những người đã nghiện ma túy, nếu không tự bỏ được thì cần đưa đến các trung tâm cai nghiện để chữa trị và phục hồi sức khỏe.

Thuốc lá, rượu, ma túy là những chất gây nghiện và có tác hại nghiêm trọng đến sức khỏe. Khi đã bị nghiện thì rất khó từ bỏ, gây ảnh hưởng đến gia đình, người thân và xã hội.

Học sinh tuyệt đối không được hút thuốc lá, uống rượu, hút, hít hê-rô-in, tiêm chích ma túy. Nếu đã bị nghiện ma túy thì cần đến trung tâm cai nghiện để chữa trị và phục hồi sức khỏe.

CÂU HỎI

1. Em hãy nêu tác hại của hút thuốc lá.
2. Uống rượu có hại gì ?
3. Nghiện ma túy nguy hiểm như thế nào ?
4. Khi bị bạn bè lôi kéo hút thuốc lá, uống rượu thì thái độ của em như thế nào ?

25 ÔN TẬP

1. SỰ LỚN LÊN HAY LÀ PHÁT TRIỂN CỦA CƠ THỂ THEO LỨA TUỔI QUA 7 THỜI KÌ :

- Tuổi sơ sinh
- Tuổi bú mẹ
- Tuổi nhà trẻ
- Tuổi mẫu giáo
- Tuổi nhi đồng
- Tuổi thiếu niên
- Tuổi dậy thì.

Tùy theo từng thời kì phát triển của cơ thể mà có chế độ ăn uống cho đủ chất và đủ lượng để giúp cơ thể phát triển ; phải biết cách giữ gìn vệ sinh để phòng tránh bệnh tật.

uongxua.vn

2. Ở TUỔI DẬY THÌ, CÁC EM GÁI CÓ KINH NGUYỆT. ĐÓ LÀ HIỆN TƯỢNG SINH LÍ BÌNH THƯỜNG

- Khi đến tuổi dậy thì, các em gái cần phải biết thực hiện tốt vệ sinh kinh nguyệt, vệ sinh thân thể.

- Các em trai ở tuổi dậy thì cần luyện tập thể dục, thể thao thường xuyên, vui chơi giải trí lành mạnh, không uống rượu, uống bia, hút thuốc lá và luôn cảnh giác, tránh xa các loại ma túy.

3. LUYỆN TẬP THỂ DỤC, THỂ THAO CÓ TÁC DỤNG TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE, LÀM CHO CƠ THỂ PHÁT TRIỂN CÂN ĐỐI

- Nhờ luyện tập thể dục, thể thao mà có thể phòng tránh được nhiều loại bệnh như : bệnh tim mạch, tật cong vẹo cột sống...

- Cơ thể khỏe mạnh sẽ chống được các bệnh tật và nếu có mắc bệnh cũng mau khỏi.

4. NGHỈ NGƠI VÀ DU LỊCH CÓ TÁC DỤNG PHỤC HỒI SỨC KHỎE, GIÚP CHO TA CÓ THỂ TIẾP TỤC LAO ĐỘNG, HỌC TẬP CÓ KẾT QUẢ TỐT

Du lịch có tác dụng nâng cao sự hiểu biết về thiên nhiên, sinh hoạt xã hội, nâng cao được ý thức bảo vệ thiên nhiên, bảo vệ môi trường, tình yêu quê hương, đất nước.

5. MUỐN CÓ SỨC KHỎE TỐT VÀ CƠ THỂ PHÁT TRIỂN CÂN ĐỐI, PHẢI QUAN TÂM ĐẾN DINH DƯỠNG

- Trẻ dưới một tuổi, bú sữa mẹ là tốt nhất vì sữa mẹ vừa đủ chất, vừa sạch sẽ và có khả năng chống bệnh, dễ tiêu hóa.

thuongmaitr

- Ăn đủ no, đủ chất bổ.

Trong bữa ăn hằng ngày nên ăn kết hợp nhiều loại thức ăn để cung cấp đủ chất dinh dưỡng.

Trẻ em bị thiếu dinh dưỡng thường dễ mắc các bệnh đường tiêu hóa, đường hô hấp, bệnh thiếu vi-ta-min A gây khô màng giác, quáng gà...

26 CHẾ ĐỘ ĂN THEO LỨA TUỔI

1. CHẾ ĐỘ ĂN CHO TRẺ EM DƯỚI MỘT TUỔI

- Từ lúc sơ sinh đến 4 tháng tuổi, chỉ cho bú sữa mẹ. Trường hợp mẹ không đủ sữa mới dùng thêm sữa bò.

- Từ tháng thứ 5, cho trẻ ăn thêm bột loãng, quấy bằng nước rau luộc, cho thêm lòng đỏ trứng gà.

- Đến 6 tháng tuổi, cho trẻ ăn bột đặc hơn. Khi quấy bột, cho thêm nước thịt, bột cá hoặc lòng đỏ trứng gà, một thìa mỡ. Cần thay đổi bữa ăn để trẻ ăn ngon miệng, giúp cho trẻ khỏe mạnh và chóng lớn.

uongxua.vn

2. CHẾ ĐỘ ĂN CHO TRẺ TỪ 1 ĐẾN 3 TUỔI

- Cho trẻ ăn thức ăn từ loãng đến đặc dần (cháo, cơm nát) và thức ăn nấu nhừ.

- Cho ăn nhiều thịt, cá, trứng, sữa, gan...

- Thay đổi món ăn như cháo cá, cháo thịt, cháo mặn, cháo đường, cháo đậu xanh... ; như vậy trẻ sẽ ăn ngon miệng.

Hình 58 - Từ 5 tháng tuổi trở lên, cho trẻ ăn thêm bột.

- Không nên cho trẻ ăn nhiều đường vì dễ chán và biếng ăn. Ăn uống nhiều đồ ngọt dễ làm hỏng răng.

3. CHẾ ĐỘ ĂN CHO TRẺ TRÊN 3 TUỔI

- Từ 3 tuổi trở lên, trẻ có thể ăn chung với gia đình. Ngoài bữa ăn chính, cần cho trẻ ăn thêm bữa phụ như uống sữa, ăn trái cây.

- Cần cho ăn đúng giờ. Mỗi bữa cách nhau khoảng ba tiếng để trẻ ăn ngon miệng và giúp cho sự tiêu hóa tốt.

Hình 59 - Cho trẻ ăn thêm trái cây, sữa.

thuongmaitr

Tuỳ theo lứa tuổi mà có bữa ăn khác nhau. Nhưng phải cho trẻ ăn đủ no và đủ chất dinh dưỡng để cơ thể khỏe mạnh và phát triển cân đối.

Muốn cung cấp đủ chất dinh dưỡng, cần cho trẻ ăn kết hợp nhiều loại thức ăn khác nhau.

CÂU HỎI

1. Em hãy nói rõ chế độ ăn của trẻ từ một tuổi đến ba tuổi.
2. Tại sao trẻ em cần ăn đúng giờ, không nên ăn vặt ?
3. Em hãy kể các thức ăn cần cho trẻ em.

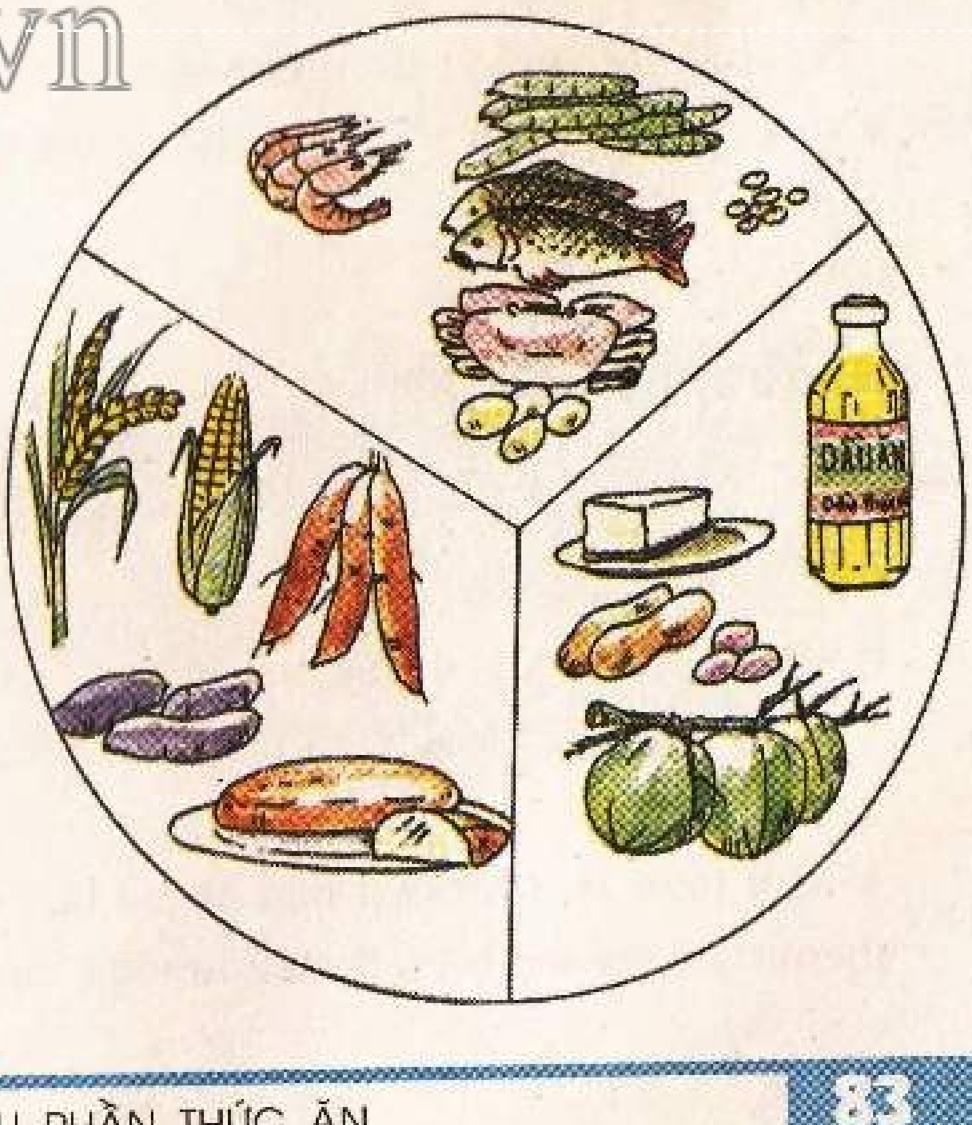
27 THÀNH PHẦN VÀ KHẨU PHẦN THỨC ĂN

1. THÀNH PHẦN THỨC ĂN

- Trong bữa ăn hằng ngày, có 6 loại chất dinh dưỡng cần cho cơ thể là : chất đạm, chất đường, chất béo, các chất khoáng, các loại vi-ta-min và nước.

+ Chất đạm : có trong thịt, cá, trứng, tôm, cua, tim, gan... và có trong các hạt họ đậu.
+ Chất béo : gồm có mỡ, dầu ăn, lạc, vừng, dừa...
+ Chất đường bột : có trong gạo, ngô, khoai, sắn...

ruongxua.vn



Hình 60 - Các chất dinh dưỡng : chất đạm, chất béo, chất đường bột.

- Các chất đạm, béo, đường bột cung cấp chất bổ cho cơ thể. Thiếu các chất này, cơ thể sẽ bị các bệnh suy dinh dưỡng.

- Các chất khoáng, vi-ta-min, nước, đều quan trọng đối với cơ thể ; nếu thiếu sẽ mắc bệnh.

Ví dụ :

+ Thiếu chất sắt sẽ gây bệnh thiếu máu.

+ Thiếu can-xi thì bị bệnh còi xương.

+ Thiếu vi-ta-min B_1 thì mắc bệnh tê phù.

+ Thiếu vi-ta-min C dễ bị chảy máu chân răng, chảy máu dưới da.

+ Nước chiếm 2/3 khối lượng cơ thể, rất cần cho mọi hoạt động của cơ thể. Khi cơ thể bị mất nước (ỉa chảy, nôn mửa) sẽ có những rối loạn nghiêm trọng.

- Các chất khoáng và vi-ta-min đều có trong thức ăn hằng ngày như thịt, cá, đậu, trứng, sữa, các loại rau, quả.

thuongmaitr

- Các chất khoáng, vi-ta-min, nước, rất quan trọng và không thể thiếu được. Những chất này giúp cho cơ thể hoạt động bình thường, khỏe mạnh.

2. KHẨU PHẦN THỨC ĂN

Khẩu phần thức ăn là lượng thức ăn cần cho một cơ thể đủ no, đủ chất trong một ngày.

- *Chất đạm* (thịt, cá, trứng, sữa...) :

+ Nên ăn mức độ vừa phải, ăn nhiều quá sẽ không tiêu hóa được.

+ Một tuần lễ, tối thiểu nên ăn ba bữa có thịt, cá, trứng. Ăn thêm thức ăn chế biến từ đậu tương (đậu phụ, sữa đậu nành).

+ Trung bình, một tháng mỗi người cần ăn khoảng 1,5 kg thịt, từ 2 đến 3 kg đậu phụ.

- *Chất béo* (dầu ăn, mỡ, bơ, vừng, lạc...) :
  + Không nên ăn mỡ nhiều, nên ăn thêm vừng, lạc...
  + Trung bình một tháng, một người cần ăn 500 g mỡ hoặc dầu, 100g vừng, lạc...

- *Chất đường, bột* (gạo, mì, ngô, khoai, sắn ...) :
  + Nên ăn đủ, không nên ăn quá nhiều chất đường, bột.
  + Trung bình, một người không ăn quá 400 g gạo trong một ngày và không quá 12 kg trong một tháng.

- *Rau, quả :*
  + Một người cần 300g rau trong một ngày, 10 kg rau trong một tháng.
  + Trong một tháng, một người cần ăn khoảng 5 kg quả chín.

uongxua.vn

Hình 61 - Rau, quả cung cấp muối khoáng và vi-ta-min.

- *Muối :*

+ Không nên ăn quá mặn, nên ăn ít muối.

Trong một ngày, một người chỉ cần dưới 10g muối ; dưới 300 g trong một tháng.

+ Cần ăn muối i-ốt để phòng bệnh bướu cổ, bệnh đần độn.

Trong thức ăn có 6 loại chất (đạm, đường, béo, muối khoáng, vi-ta-min, nước) đều rất cần cho cơ thể. Lượng thức ăn cần cho một cơ thể đủ no và đủ chất trong một ngày gọi là khẩu phần thức ăn.

Khẩu phần ăn hằng ngày phải có đủ chất dinh dưỡng và cung cấp đủ năng lượng mới giúp cho cơ thể phát triển cân đối và khỏe mạnh.

thuongmaitr

CÂU HỎI

1. Trong thành phần của thức ăn có những chất dinh dưỡng nào ?
2. Em hãy nói rõ mức ăn trung bình một ngày cho một người như thế nào ?

28 BẢO QUẢN THỰC PHẨM TƯƠI SỐNG

1. GIỮ THỰC PHẨM Ở NHIỆT ĐỘ THẤP

- Trong tủ lạnh có nhiệt độ thấp (0^o C → 4^o C).

Với nhiệt độ đó, nếu để các thực phẩm như thịt, cá, rau, quả... trong tủ lạnh sẽ không bị ôi, thiu.

- Các thực phẩm tươi sống phải rửa sạch và để ráo nước mới cho vào tủ lạnh.

- Khi lấy thực phẩm ra khỏi tủ lạnh thì phải rửa sạch rồi nấu nướng ngay, không nên để lâu.

uongxua.vn

2. SẤY KHÔ, PHƠI KHÔ, HUN KHÓI THỰC PHẨM

- Thực phẩm càng có tỉ lệ nước cao, vi khuẩn càng dễ sinh sản và phá hủy thực phẩm nhanh chóng, làm cho thịt ôi, cá ươn, rau úa...

- Muốn giữ thực phẩm dùng được trong nhiều ngày, có thể :

+ Sấy khô (tôm, cá, mực...).

+ Phơi khô (tôm, cá, mực, củ cải...).

+ Hun khói (thịt, cá...).

3. DÙNG MUỐI ĐỂ ƯỚP THỰC PHẨM

Nhân dân ta cũng hay dùng muối để ướp thực phẩm như :

+ Dùng muối ướp thịt, ướp cá, làm mắm...

+ Dùng muối để muối cà, muối dưa...

4. YÊU CẦU VỆ SINH KHI BẢO QUẢN THỰC PHẨM

Dù bảo quản thực phẩm tươi sống bằng cách nào cũng cần thực hiện các yêu cầu sau :

- Trước khi bảo quản : phải chọn thực phẩm tươi (thịt, cá, rau...). Đối với thịt thì phải làm sạch lông, bóc móng. Đối với rau, quả thì phải vứt bỏ lá úa, quả dập, quả ủng.

- Khi chế biến : trước khi nấu nướng, phải rửa sạch, ngâm nước cho bớt muối mặn, bỏ nước chua... rồi nấu chín.

Bảo quản thức ăn tươi sống tốt sẽ giữ được chất dinh dưỡng, thực phẩm không bị biến chất (ôi, thiu), tránh được ngộ độc do thực phẩm.

Các cách thông thường để bảo quản thực phẩm tươi sống là : giữ thực phẩm ở nhiệt độ thấp ; phơi, sấy khô... thực phẩm ; dùng muối ướp thực phẩm. Trước khi đưa thực phẩm vào bảo quản, phải chọn loại còn tươi, chọn lọc kĩ, loại bỏ những phần bị dập nát, úa... Sau đó, rửa sạch và để ráo nước.

CÂU HỎI

1. Có mấy cách bảo quản thực phẩm tươi sống ? Em hãy nêu rõ các cách đó.
2. Em hãy cho biết các yêu cầu vệ sinh khi bảo quản thực phẩm.

29 MÔ HÌNH V.A.C

1. V.A.C LÀ GÌ ?

- **V** là vườn cây ;
  A là ao cá ;
  C là chuồng chăn nuôi.

Vậy, **V.A.C** là chữ viết tắt của vườn, ao, chuồng.

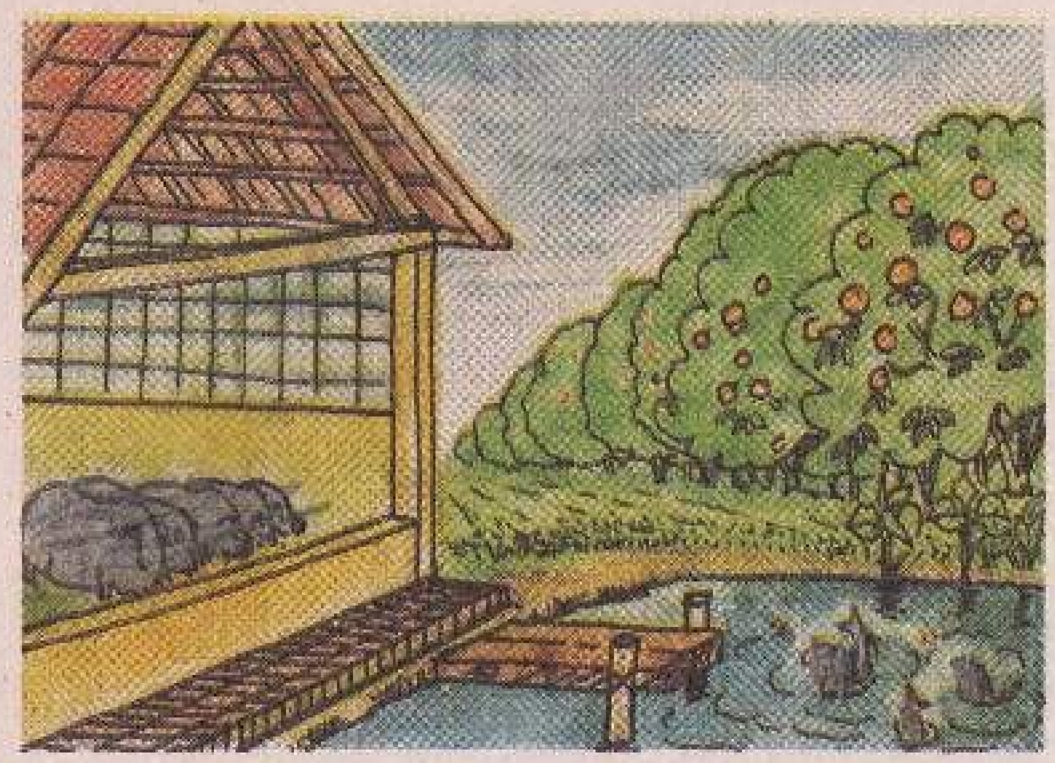
- Vườn cây, ao cá, chuồng chăn nuôi là nơi sản xuất ra sản phẩm nông nghiệp, giúp cho kinh tế gia đình phát triển.

uongxua.vn

2. MỐI LIÊN QUAN CỦA V.A.C

Giữa vườn, ao, chuồng có liên quan khăng khít với nhau thành một vòng khép kín. Chúng giúp nhau cùng phát triển, lấy cái nọ nuôi cái kia ; vật thải của cái này lại là nguồn dinh dưỡng của cái kia.

- Vườn trồng cây ăn quả, trồng rau để chăn nuôi lợn, lấy cỏ nuôi cá.
- Chuồng lợn, chuồng gà, vịt, chuồng trâu... cung cấp phân để bón cây, phân ủ để nuôi cá.
- Ao có nước để tưới cây, có bùn để bón cây, có bèo để nuôi lợn và có cá để nuôi lợn, gà, vịt...



Hình 62 - Mô hình Vườn - Ao - Chuồng.

3. ÍCH LỢI CỦA V.A.C

- V.A.C phát triển làm cho đời sống trong gia đình được cải thiện.

Ví dụ :

+ Bữa ăn có thêm rau, cá, thịt, quả..., không phải tốn tiền mua mà vẫn làm tăng sức khỏe cho mọi người trong gia đình.

+ V.A.C làm tăng nguồn thu nhập cho gia đình. Tiền bán sản phẩm của V.A.C dùng để mua sắm các đồ dùng tiện nghi trong gia đình.

- V.A.C có tác dụng giảm bớt sự ô nhiễm môi trường :

+ Phân người, phân súc vật được xử lí tại chổ, ủ để bón cây.

+ Vườn cây xanh tươi làm cho không khí nơi ở trong lành, thoáng mát.

thuongmaitr

V.A.C là chữ viết tắt của vườn, ao, chuồng. Phát triển V.A.C sẽ làm tăng nguồn lợi cho gia đình : có thực phẩm tăng cường thức ăn dinh dưỡng, có thu nhập do bán sản phẩm của V.A.C để có tiền mua sắm đồ dùng sinh hoạt khác nên cuộc sống gia đình được sung túc hơn.

V.A.C cũng góp phần giảm sự ô nhiễm môi trường.

CÂU HỎI

1. Em hãy nêu mối quan hệ của V.A.C.
2. Tại sao V.A.C lại có tác dụng làm giảm sự ô nhiễm môi trường ?
3. Em hãy nêu những ích lợi của V.A.C.

truongxua.vn

30 DÂN SỐ VÀ KẾ HOẠCH HÓA GIA ĐÌNH ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

1. DÂN SỐ

- Diện tích đất mà con người có thể sinh sống được cũng như tài nguyên trong thiên nhiên là có hạn, nên dân số trên Trái Đất không thể phát triển vô hạn được. Chỉ có phát triển dân số hợp lí thì mới ngăn chặn được nạn ô nhiễm môi trường và nạn mất cân bằng giữa tài nguyên thiên nhiên và nhu cầu của con người.

thuongmaitr

- Việc tăng dân số nhanh ở nước ta trong những năm qua đã ảnh hưởng rất lớn đến đời sống gia đình và xã hội. Cụ thể là :

+ Do dân số tăng nhanh, sản xuất không đáp ứng kịp với nhu cầu cuộc sống, nên đời sống vật chất của nhân dân ta chưa cao.

+ Gia đình đông con thì phải chi tiêu tốn kém hơn so với gia đình có ít con. Điều kiện sinh hoạt về ăn, ở, vệ sinh thiếu thốn, chật hẹp nên các thành viên trong gia đình dễ sinh ốm đau, bệnh tật.

+ Dân số tăng nhanh nên Nhà nước ta không đáp ứng kịp với nhu cầu về ăn, mặc, nhà ở, chữa bệnh và các mặt văn hóa giáo dục.

2. KẾ HOẠCH HÓA GIA ĐÌNH

- Muốn thoát khỏi lạc hậu, nghèo đói do tăng dân số nhanh thì phải thực hiện kế hoạch hóa gia đình. Nội dung cụ thể của kế hoạch hóa gia đình là :

+ Mỗi gia đình chỉ nên có từ một đến hai con.

+ Không nên đẻ sớm. Tuổi đẻ tốt nhất của người phụ nữ là từ 25 tuổi đến 30 tuổi.

Không đẻ dày : đẻ con thứ hai cách con thứ nhất từ ba đến năm năm.

Hình 63 - Gia đình đông con, gặp nhiều khó khăn.

3. ÍCH LỢI CỦA VIỆC KẾ HOẠCH HÓA GIA ĐÌNH

Kế hoạch hóa gia đình có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của những người trong gia đình. Cụ thể là :

Hình 64 - Gia đình ít con, cuộc sống hạnh phúc.

- *Đối với người mẹ :*

+ Người mẹ đẻ nhiều con, sẽ phải nuôi con vất vả, hao tổn sức lực. Vừa nuôi con vừa phải lao động nặng nhọc, người mẹ dễ bị suy nhược cơ thể, sinh ra ốm đau, bệnh tật. Đẻ nhiều lần dễ gây ra các biến chứng trong lúc đẻ, gây nguy hiểm đến tính mạng người mẹ.

+ Người mẹ đẻ ít con, sẽ có sức khỏe để công tác, sản xuất, có thu nhập để cải thiện, nâng cao đời sống gia đình, có thời gian chăm sóc và giáo dục các con.

- *Đối với các con :*

+ Nếu gia đình đông con, điều kiện sinh hoạt, ăn uống dễ bị thiếu thốn ; nhà cửa chật hẹp, kém vệ sinh, làm cho trẻ dễ bị mắc bệnh tật, ốm yếu.

thuongmaitr

+ Nếu gia đình ít con thì các con được chăm sóc nuôi dưỡng tốt nên cơ thể và trí tuệ phát triển tốt. Các con được học hành chu đáo, tương lai sẽ tốt đẹp hơn.

Thực hiện kế hoạch hóa gia đình là mỗi gia đình chỉ có từ một đến hai con, là điều kiện để nâng cao mức sinh hoạt, đồng thời cũng bảo vệ và nâng cao sức khỏe của mọi người trong gia đình.

truongxua.vn

CÂU HỎI

1. Việc tăng dân số ở nước ta có ảnh hưởng gì đến đời sống gia đình và xã hội ?
2. Nếu người mẹ có nhiều con, sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào ?
3. Gia đình có hai con thì có ích lợi gì ?

31 VAI TRÒ CỦA SỨC KHỎE ĐỐI VỚI CUỘC SỐNG

1. SỨC KHỎE LÀ GÌ ?

- Sức khỏe là vốn quý nhất của con người.

Sức khỏe của một người không chỉ là người đó không có bệnh mà còn là thoải mái về cả ba mặt : thể lực, tâm thần và xã hội.

- Làm việc quá sức, sinh hoạt không điều độ, lo lắng, buồn phiền dễ dẫn tới bệnh tật.

2. VAI TRÒ CỦA SỨC KHỎE

- Có sức khỏe tốt thì cơ thể phát triển cân đối, khỏe mạnh, từ đó sẽ học tập và lao động tốt.

thuongmaitr

- Sức khỏe tốt làm cho tinh thần vững chãi nên có nghị lực vượt mọi khó khăn, hoàn thành tốt các nhiệm vụ được giao.

- Người có sức khỏe tốt sẽ có khả năng xây dựng gia đình hạnh phúc, đóng góp nhiều trong sản xuất, xây dựng kiến thiết đất nước, bảo vệ Tổ quốc.

3. NHỮNG YÊU CẦU CẦN THỰC HIỆN ĐỂ BẢO VỆ VÀ TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE

a Xây dựng nếp sống có khoa học

- Biết quý thời gian. Biết sắp xếp thời gian một cách khoa học để làm mọi việc trong ngày.

- Tranh thủ học tập để nâng cao hiểu biết.

- Có thời gian nghỉ ngơi, hoạt động văn hóa, nghệ thuật, thể dục, thể thao để thần kinh được thư giãn, tâm thần vui vẻ, yêu đời.

- Giữ cho tinh thần thoải mái, sống chan hòa, đoàn kết với mọi người.

b *Thực hiện các yêu cầu vệ sinh phòng bệnh*

- Giữ vệ sinh cá nhân tốt. Cụ thể là :

+ Giữ sạch thân thể, tai, mũi, mắt, răng miệng...

+ Đại tiện, tiểu tiện đúng nơi quy định.

+ Giữ quần áo sạch sẽ và mặc phù hợp theo thời tiết để không bị cảm nắng, cảm lạnh.

+ Thực hiện ăn, ngủ đúng giờ.

uongxua.vn

- Vệ sinh nhà ở và vệ sinh môi trường :

+ Nhà ở sạch sẽ, thoáng mát, giữ sạch hố xí, nhà tắm.

+ Có nguồn nước sạch dùng trong sinh hoạt.

+ Phải thu gom rác, đổ rác đúng nơi quy định.

- Vệ sinh ăn uống :

+ Ăn uống hợp lí theo nhu cầu của cơ thể.

+ Ăn đủ no, đủ chất và trong bữa ăn cần ăn kết hợp có đủ chất béo, đạm, đường bột, rau, quả.

+ Ăn đúng giờ.

+ Giữ vệ sinh trong ăn uống và trong nấu nướng.

c *Thường xuyên luyện tập thể dục, thể thao*

- Tập thể dục hằng ngày, luyện tập thể thao đều đặn sẽ làm cho cơ thể phát triển cân đối, tăng cường sức mạnh và sức bền bỉ dẻo dai của cơ thể.

- Thường xuyên luyện tập thì cơ thể có sức chống đỡ bệnh tật tốt nên ít bị mắc bệnh. Nếu bị bệnh thì do sức chống đỡ tốt nên mau khỏi bệnh, sức khỏe chóng được hồi phục.

d *Chủ động phòng, chống dịch bệnh*

Thực hiện tốt việc vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường, vệ sinh ăn uống, thường xuyên luyện tập thể dục, thể thao ; đồng thời tiêm chủng phòng các loại bệnh truyền nhiễm là cách chủ động phòng chống dịch bệnh. Khi có dịch xảy ra thì bản thân và gia đình phải thực hiện các biện pháp phòng chống dịch, dập tắt dịch theo hướng dẫn của cơ quan y tế.

thuongmaitr

Sức khỏe là vốn quý nhất của con người. Muốn giữ gìn và nâng cao sức khỏe thì phải thực hiện : xây dựng nếp sống có khoa học, thực hiện các yêu cầu vệ sinh phòng bệnh, luyện tập thể dục thể thao đều đặn và thực hiện phòng, chống dịch chủ động.

CÂU HỎI

1. Người có sức khỏe tốt có lợi gì ?
2. Em hãy nêu các yêu cầu vệ sinh cá nhân để giữ gìn và tăng cường sức khỏe.
3. Em hãy nêu các yêu cầu vệ sinh ăn uống để tăng cường sức khỏe.

32 ÔN TẬP

1. CHẾ ĐỘ ĂN THEO LỨA TUỔI

a *Giai đoạn dưới 1 năm tuổi*

- Từ lúc sơ sinh đến hết 4 tháng tuổi : chỉ bú sữa mẹ.

- Đến tháng thứ 5 : bắt đầu cho ăn thêm cháo, bột loãng và ăn đặc dần.

- Thức ăn cần có đủ chất đạm, chất béo và cho ăn hoa quả để cung cấp đủ chất dinh dưỡng và vi-ta-min.

ruongxua.vn

b *Giai đoạn 1 tuổi đến 3 tuổi*

- Cần cho ăn thêm thịt, trứng, sữa, gan, tôm, cá,... để cung cấp đủ chất đạm.

- Cho ăn đúng giờ.

- Trên 3 tuổi đã có thể ăn chung thức ăn với gia đình.

c *Giai đoạn ở lứa tuổi thiếu niên*

- Cần bảo đảm khẩu phần ăn đủ số lượng, đủ chất dinh dưỡng và cân đối.

Cần ưu tiên cho trẻ em ăn thức ăn có giàu chất đạm như thịt, cá, trứng, sữa và cho ăn thêm rau, quả để cung cấp đủ các loại vi-ta-min.

- Bữa ăn hợp lí gồm 4 món : cơm, canh, rau và món giàu chất đạm, béo.

2. BẢO QUẢN THỨC ĂN TƯƠI SỐNG

- Giữ thực phẩm ở nhiệt độ thấp.
- Sấy khô, phơi khô, hun khói thực phẩm.
- Dùng muối ướp thực phẩm.

3. THỰC HIỆN MÔ HÌNH V.A.C

- V.A.C cung cấp thực phẩm, cải thiện bữa ăn trong gia đình, làm tăng thêm nguồn thu nhập do bán các sản phẩm từ V.A.C
- V.A.C làm giảm sự ô nhiễm môi trường.

4. SỨC KHỎE LÀ VỐN QUÝ NHẤT CỦA CON NGƯỜI

- Có sức khỏe tốt thì tinh thần vững chắc, có nghị lực để vượt mọi khó khăn, hoàn thành nhiệm vụ được giao.
- Sức khỏe tốt thì có khả năng phòng chống bệnh tật.
- Muốn giữ gìn và nâng cao sức khỏe, cần có nếp sống khoa học trong học tập, lao động và nghỉ ngơi.

Phải thực hiện tốt các yêu cầu vệ sinh cá nhân, vệ sinh ăn uống, ăn đủ chất dinh dưỡng và thường xuyên luyện tập thể dục, thể thao.

thuongmaitr

33 KIỂM TRA CUỐI NĂM

1 Trong những câu dưới đây, em hãy gạch x vào ô ☐ cho câu nào nêu đủ ý việc chăm sóc trẻ em :

- Cho trẻ em ăn nhiều chất dinh dưỡng. ☐
- Cho ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, giữ gìn vệ sinh và tiêm chủng phòng bệnh. ☐
- Khi người mẹ cho con bú bị thiếu sữa thì có thể dùng sữa bò thay cho sữa mẹ, nhưng khi pha sữa phải bảo đảm vệ sinh. ☐
- Cho trẻ ăn thức ăn đủ chất dinh dưỡng và giữ gìn vệ sinh ăn uống. ☐

2 Trả lời câu hỏi :

- Nhiệt độ của cơ thể khi bình thường là bao nhiêu ?
- Khi sốt cao thì nhiệt độ cơ thể là bao nhiêu ? Ta cần làm gì khi trẻ em bị sốt cao ?

3 Hãy trình bày cách làm hô hấp nhân tạo theo đúng thứ tự từng bước khi gặp người bị ngừng thở ?

- Trường hợp người bị điện giật thì sơ cứu như thế nào ?

Nếu người bị nạn ngừng thở, tim ngừng đập thì phải làm gì ?

uongxua.vn

4 Hãy chọn những câu có ý đúng và đánh dấu x vào ô ☐ của câu đó :

- Thuốc lá là chất kích thích, chỉ gây độc hại cho người nghiện thuốc. ☐
- Thịt, cá... để trong tủ lạnh có thể giữ được lâu vì các vi khuẩn làm hỏng thịt, cá đã bị chết. ☐
- Dinh dưỡng rất quan trọng đối với sức khỏe và sự phát triển của cơ thể. Muốn có chế độ dinh dưỡng tốt cần ăn đủ no, đủ chất dinh dưỡng, khẩu phần ăn phải có sự cân đối giữa các loại thức ăn. ☐

5 Luyện tập thể dục, thể thao có tác dụng gì ?

6 Nêu ích lợi của V.A.C.

V.A.C có mối liên hệ với nhau như thế nào ?

7 Thực hiện kế hoạch hóa gia đình có ảnh hưởng tốt đối với người mẹ và con như thế nào ?

8 Em hãy nêu những yêu cầu cần thực hiện để bảo vệ và tăng cường sức khỏe.

9 Các loại ma túy gây tác hại gì ? Cách đề phòng.

10 Đi du lịch có tác dụng gì ? Khi đi du lịch, cần chuẩn bị gì ? Phải thực hiện các yêu cầu gì ?

thuongmaitr

MỤC LỤC

Bài 1	Chăm sóc sức khỏe cho trẻ em	3
Bài 2	Tự chăm sóc sức khỏe khi bị bệnh	7
Bài 3	Xử lí khi gặp người bị nạn	11
Bài 4	Sơ cứu khi bị chảy máu	15
Bài 5	Thực hành	19
Bài 6	Phải làm gì khi bị hóc ?	21
Bài 7	Làm gì khi có vật lạ rơi vào mắt ?	24
Bài 8	Sơ cứu khi bị bỏng	27
Bài 9	Xử lí khi bị ngộ độc thức ăn	29
Bài 10	Thực hành	32
Bài 11	Hô hấp nhân tạo	35
Bài 12	Sơ cứu người bị điện giật	38
Bài 13	Sơ cứu người bị chết đuối	41
Bài 14	Sơ cứu người bị rắn cắn	43
Bài 15	Sơ cứu người bị chó cắn	45
Bài 16	Sơ cứu người bị gãy xương	47
Bài 17	Thực hành	52
Bài 18	Sự tăng trưởng cơ thể theo lứa tuổi	54
Bài 19	Vệ sinh tuổi dậy thì	59
Bài 20	Luyện tập thể dục, thể thao để tăng cường sức khỏe	63
Bài 21	Nghỉ ngơi, du lịch đối với sức khỏe	66
Bài 22	Dinh dưỡng với sức khỏe	69
Bài 23	Ích lợi của sữa mẹ	73
Bài 24	Không hút thuốc lá và không dùng các chất độc hại	75
Bài 25	Ôn tập	79
Bài 26	Chế độ ăn theo lứa tuổi	81
Bài 27	Thành phần và khẩu phần thức ăn	83
Bài 28	Bảo quản thực phẩm tươi sống	87
Bài 29	Mô hình V.A.C	89
Bài 30	Dân số và kế hoạch hóa gia đình đối với sức khỏe	92
Bài 31	Vai trò của sức khỏe đối với cuộc sống	96
Bài 32	Ôn tập	99
Bài 33	Kiểm tra cuối năm	101

uongxua.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc PHẠM VĂN AN
Tổng biên tập NGUYỄN NHƯ Ý
Biên tập lần đầu :
NGUYỄN THỊ THÚ
Biên tập tái bản :
ĐÀO XUÂN LONG
Biên tập mĩ thuật:
HOÀNG VĂN DÚA
Trình bày:
THANH LONG
Sửa bản in:
PHƯƠNG ANH
Chế bản tại:
TRUNG TÂM CHẾ BẢN (NXB GIÁO DỤC)

thuongmaitr

ruongxua.vn

thuongmaitruongxua.vn

SỨC KHỎE 5

In 150.000 bản, khổ 14.3 x 20.3, tại Xí Nghiệp Cơ Khí Ngành In TP. Hồ Chí Minh
PX3 / 209D Nguyễn Đình Chính, Q. Phú Nhuận.
Số in : 184 Số XB : 767/ 69-98. In xong và nộp lưu chiểu tháng 01 năm 1999.

MÃ SỐ : 1H520t9

Giá : 4.000đ.